TU EȘTI PLACEBO

Aprecieri critice pentru *TU EȘTI PLACEBO*

„*Tu ești placebo* este manualul de utilizare care îți arată cum să creezi miracole pentru corpul, sănătatea și viața ta. Este pur și simplu magnific. Aceasta s-ar putea să fie singura rețetă de care vei avea vreodată nevoie."

– **Christiane Northrup, doctor în medicină**, autoarea cărților *Women's Bodies* (*Corpul femeilor*), *Women's Wisdom* (*Înțelepciunea femeilor*) și *The Wisdom of Menopause* (*Înțelepciunea menopauzei*), bestselleruri *New York Times*

„Mintea ta este incredibil de importantă pentru succesul sau eșecul tuturor lucrurilor pe care le faci, de la relații, școală, carieră și finanțe, până la starea generală de fericire. *Tu ești placebo* este o explorare impresionantă a celei mai importante resurse a ta și îți oferă instrumente puternice pentru a-ți optimiza mintea și a-ți spori succesul, în general. Sunt încântat de felul în care Joe Dispenza comunică idei complexe într-un mod pe care fiecare dintre noi îl poate înțelege și de pe urma căruia poate beneficia."

– **Daniel G. Amen, doctor în medicină**, fondatorul Clinicilor Amen și autorul cărților *Change Your Brain* (*Schimbă-ți creierul*), *Change Your Life* (*Schimbă-ți viața*) și *Magnificent at Any Age* (*Minunat la orice vârstă*), bestselleruri *New York Times*

„Din experiența mea cu pacienți suferind de boli cauzatoare de moarte, am aflat adevărul, așa cum este împărtășit el în *Tu ești placebo*. Corpul resimte ceea ce crede mintea. Am învățat cum să-i însănătoșesc pe oameni, inducându-i în eroare spre binele lor. Doctorii pot vindeca sau ucide cu «vorbe, vorbe, vorbe» când acestea devin «săbii, săbii, săbii[*]». Cu toții avem în noi potențialul de autovindecare. Cheia este să știi cum să îți atingi potențialul. Citește și învață."

– **Bernie Siegel, doctor în medicină**, autor al cărților *A Book of Miracles* (*Cartea miracolelor*) și *The Art of Healing* (*Arta vindecării*)

---

[*] Referire la piesa *Hamlet*, de William Shakespeare, Actul II, Scena 2 (n.red)

„Dr. Joe Dispenza îmbină studiile științifice pentru a obține o abordare cu adevărat revoluționară în ceea ce privește folosirea minții noastre în scopul vindecării corpului nostru. Am fost cucerită. Bravo!"

– **Mona Lisa Schulz, doctor în medicină și în științe**, autoarea cărților *The Intuitive Advisor* (*Consilierul intuitiv*) și *All Is Well* (*Totul este bine*)

„Efectul placebo – reacția noastră la credința că am primit un catalizator pentru vindecare – a fost multă vreme studiat în medicină ca un fenomen straniu. În cartea sa revoluționară *Tu ești placebo*, dr. Joe Dispenza ne catapultează dincolo de considerarea acestui efect drept o anomalie. Prin intermediul a 12 capitole concise, care sună ca un thriller științific din viața reală, Dispenza ne oferă argumente solide pentru a accepta fenomenul care schimbă regulile jocului în viața noastră: noi suntem de fapt efectul placebo, dovedindu-ne față de noi înșine cele mai mari posibilități pentru vindecare, miracole și longevitate! Ador această carte și aștept cu nerăbdare o lume în care secretul efectului placebo va reprezenta fundamentul vieții de zi cu zi."

– **Gregg Braden**, autor al cărților *Deep Truth* (*Adevărul profund*) și *The Divine Matrix* (*Matricea divină*), bestsellerruri *New York Times*

„Dr. Joe Dispenza este un maestru pedagog care are abilitatea de a explica știința la un nivel foarte simplu, pe înțelesul tuturor."

– **don Miguel Ruiz, doctor în medicină**, autor al cărții *The Four Agreements* (*Cele patru acorduri*)

„Tu ești placebo este un *must-read* pentru oricine dorește să experimenteze sănătatea optimă a minții, corpului și spiritului. Dr. Joe Dispenza spulberă mitul conform căruia nu deținem controlul asupra sănătății noastre și ne redă puterea și dreptul de a ne aștepta la o sănătate și o stare de bine minunate de-a lungul vieții noastre, arătându-ne modul în care să le creăm. Să citești această carte înseamnă să subscrii la absolut cea mai bună asigurare de sănătate disponibilă în lume."

– **Sonia Choquette**, consultant intuitiv în cele șase simțuri, autoarea bestsellerului *The Answer is Simple* (*Răspunsul este simplu*[**])

** Apărută sub acest titlu la Editura Adevăr Divin, București, 2009. (n.red.)

YOU ARE THE PLACEBO
Copyright © 2014 by Joe Dispenza. *The cover design is by Joe Dispenza.*
Originally published in 2014 by Hay House Inc. USA

© 2015 Editura ACT și Politon pentru prezenta versiune românească
Editura ACT și Politon
Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.
tel: 0723 150 590, e-mail: office@actsipoliton.ro
www.ACTsiPoliton.ro | www.blog.ACTsiPoliton.ro

Traducător: **Teodora Nicolau**
Redactor: **Lavinia Vasile**
Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**
Corector: **Carla Francesca Schoppel**
Coperta: **Marian Iordache**
Editor: **Lavinia Vasile**
Copyright Manager: **Andrei Popa**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
DISPENZA, JOE
Tu eşti placebo : Cum să-ţi transformi mintea în materie, făcând-o să conteze / Joe Dispenza; trad.: Nicolau Teodora. - Bucureşti: Act şi Politon, 2015
ISBN 978-606-8637-72-3
I. Nicolau, Teodora (trad.)
159.9:615.039

AVERTISMENT: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmiteți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

MULȚUMIRI: Materialul din insertul color a fost făcut posibil cu ajutorul dr. Jeffrey Fannin. Mulțumiri speciale dr. Fannin pentru furnizarea scanărilor cerebrale și pentru contribuția adusă la interpretarea acestora.
DISCLAIMER: Informațiile furnizate în această carte nu trebuie considerate un substitut pentru sfaturile medicale profesioniste; consultați întotdeauna medicul. Orice utilizare a informațiilor din această carte este la latitudinea cititorului, care își asumă toate riscurile ce decurg de aici. Nici autorul, nici editorul nu pot fi trași la răspundere pentru nicio pierdere, reclamație sau daună ce derivă din utilizarea, sau utilizarea greșită a sugestiilor făcute, pentru incapacitatea de a urma sfaturile medicale sau pentru orice materiale sau site-uri web auxiliare.

Dr. Joe Dispenza

TU EȘTI PLACEBO

CUM SĂ ÎŢI TRANSFORMI MINTEA ÎN MATERIE, FĂCÂND-O SĂ CONTEZE

Traducere din limba engleză:
Teodora Nicolau

ACT și Politon

2016

Mamei mele,
Francesca

Cuprins

Cuvânt-Înainte *11*

Prefață *15*

Introducere *31*

Partea I

INFORMAREA

Capitolul 1: Este cu putință? 45

Capitolul 2: Scurtă istorie a efectului placebo 71

Capitolul 3: Efectul placebo în creier 101

Capitolul 4: Efectul placebo în corp 137

Capitolul 5: Cum schimbă gândurile creierul și corpul 167

Capitolul 6: Sugestibilitatea 189

Capitolul 7: Atitudini, credințe și percepții 229

Capitolul 8: Mintea cuantică 257

Capitolul 9: Trei povești despre transformare personală 279

Capitolul 10: De la informare la transformare: dovada că tu ești placebo 317

Partea a II-a

TRANSFORMAREA

Capitolul 11: Pregătirea pentru meditație 381

Capitolul 12: Meditația pentru schimbarea credințelor și percepțiilor 399

POSTFAȚĂ: Cum să devii supranatural 413

ANEXĂ: Scenariul Meditației pentru schimbarea credințelor și a percepțiilor 419

Note finale 435

Mulțumiri 449

CUVÂNT-ÎNAINTE

Ca majoritatea fanilor săi, aștept cu nerăbdare și plăcere ideile provocatoare ale lui Joe Dispenza. Combinând dovezi științifice solide cu observații stimulatoare, Joe lărgește orizonturile posibilului, extinzând granițele lucrurilor știute. El ia știința mai în serios decât cei mai mulți oameni de știință, iar în această carte fascinantă extrapolează cele mai recente descoperiri în epigenetică, plasticitate neuronală și psihoneuroimunologie, ajungând la concluzia logică.

Această concluzie este una fascinantă: tu, ca orice altă ființă umană, îți modelezi creierul și corpul în funcție de gândurile pe care le gândești, de emoțiile pe care le simți, de intențiile pe care le ai și de stările transcendentale pe care le experimentezi. Cartea *Tu ești placebo* te invită să valorifici această cunoaștere pentru a crea un nou corp și o nouă viață pentru tine.

Aceasta nu este o afirmație metafizică. Joe explică fiecare verigă din lanțul cauzalității, care începe cu un gând și se termină cu un fapt biologic, cum ar fi o creștere a numărului de celule stem sau a moleculelor proteice care conferă imunitate și circulă în fluxul sangvin.

Cartea începe prin a relata un accident suferit de Joe, în urma căruia șase dintre vertebrele coloanei sale vertebrale au fost distruse. Dintr-odată, *in extremis*, el a fost confruntat cu necesitatea de a pune în practică ceea ce credea la nivel teoretic: corpul nostru posedă o inteligență înnăscută, care include puteri de vindecare miraculoase. Disciplina pe care a adus-o procesului prin care a vizualizat cum i se vindeca singură coloana vertebrală este o poveste a inspirației și a hotărârii.

Cu toții suntem inspirați de asemenea povești de remisie spontană și de vindecare „miraculoasă”, și totuși, ceea ce Joe ne demonstrează în această carte este că suntem cu toții capabili să

experimentăm astfel de miracole tămăduitoare. Reînnoirea este încorporată în însăși structura corpului nostru, iar degenerarea și bolile constituie excepția, nu regula.

Odată ce am înțeles modul în care se reînnoiește corpul nostru, putem începe să valorificăm cu bună știință aceste procese fiziologice, dirijând hormonii pe care îi sintetizează celulele noastre, proteinele pe care le formează, neurotransmițătorii pe care îi produc și căile neuronale prin intermediul cărora trimit semnale. În loc să posede o anatomie statică, corpul nostru freamătă într-o continuă schimbare, clipă de clipă. Creierul nostru este în priză, generând în fiecare secundă crearea și distrugerea conexiunilor neuronale. Joe ne învață că putem conduce deliberat acest proces, preluând poziția puternică a conducătorului vehiculului, în locul rolului pasiv al pasagerului.

Descoperirea potrivit căreia numărul de conexiuni dintr-un circuit neuronal se poate dubla prin stimularea repetată a revoluționat biologia în anii 1990. Cel care a făcut descoperirea, neuropsihiatrul Eric Kandel, a câștigat Premiul Nobel. Kandel a descoperit ulterior că, în cazul în care nu folosim conexiunile neuronale, acestea încep să se micșoreze în numai trei săptămâni. În acest mod, ne putem remodela creierul cu ajutorul semnalelor pe care le transmitem prin rețelele noastre neuronale.

În același deceniu în care Kandel și alții au măsurat neuroplasticitatea, alți oameni de știință au descoperit că unele dintre genele noastre sunt statice. Majoritatea genelor (estimările variază între 75 și 80 la sută) sunt dezactivate și activate de semnale din mediul înconjurător, inclusiv mediul gândurilor, al credințelor și emoțiilor pe care le cultivăm în creier. O clasă a acestor gene, *genele de răspuns imediat* (*immediate early genes* – IEG), are nevoie de doar trei secunde pentru a atinge nivelul maxim de expresie. IEG sunt adesea gene de reglare, care controlează expresia a sute de alte gene și a mii de alte proteine din locuri îndepărtate ale corpului nostru. Acest tip de schimbare generalizată și rapidă este o explicație plauzibilă pentru unele dintre cazurile de vindecare radicală despre care vei citi în aceste pagini.

Joe este unul dintre puținii autori de texte științifice care au surprins pe deplin rolul emoției în procesul transformării. Emoțiile negative ar putea reprezenta la propriu o dependență

față de nivelurile crescute ale propriilor noștri hormoni ai stresului, cum ar fi cortizonul și adrenalina. Atât acești hormoni ai stresului, cât și hormonii relaxării, cum ar fi dehidroepiandrosteronul (DHEA) și oxitocina, prezintă valori constante, ceea ce explică de ce nu ne simțim bine în propria piele când nutrim gânduri sau cădem pradă unor credințe care împing echilibrul nostru hormonal în afara zonei de confort. Această idee se află chiar la limita înțelegerii științifice a dependențelor și poftelor.

Schimbând starea ta internă, poți schimba realitatea ta externă. Joe explică cu abilitate lanțul evenimentelor, începând cu intențiile care originează în lobul frontal al creierului tău și se transformă apoi în transmițători chimici, denumiți *neuropeptide*, ce trimit semnale în tot corpul, pornind sau oprind comutatoarele genetice. Unele dintre aceste substanțe chimice, cum ar fi *oxitocina*, „hormonul dragostei", care este stimulat prin atingere, sunt asociate cu sentimente de iubire și încredere. Prin exercițiu, poți învăța să îți reglezi rapid valorile-limită pentru hormonii stresului și hormonii vindecării.

Concepția conform căreia te poți vindeca singur, traducând pur și simplu gândul în emoție, ar putea părea șocantă la început. Nici măcar Joe nu s-a așteptat la rezultatele pe care a început să le observe la cei care au participat la workshopurile sale, după ce au aplicat în întregime aceste idei: remisia spontană a tumorilor, pacienți țintuiți în scaunul cu rotile care au început să meargă și dispariția migrenelor. Cu plăcerea sinceră și deschiderea spre experimentare a unui copil care se joacă, Joe a început să forțeze limitele, întrebându-se cât de repede ar putea avea loc vindecarea radicală dacă oamenii ar aplica efectul placebo al corpului cu deplină convingere. Prin urmare, titlul *Tu ești placebo* reflectă faptul că tocmai propriile tale gânduri, emoții și credințe sunt cele care generează lanțul de evenimente fiziologice din corpul tău.

Uneori, te vei simți inconfortabil citind această carte. Dar citește în continuare. Disconfortul este doar vechiul tău sine, care protestează împotriva caracterului inevitabil al schimbării transformatoare și împotriva faptului că valorile tale hormonale constante sunt tulburate. Joe ne asigură că senzațiile respective de disconfort ar putea reprezenta pur și simplu senzația biologică a disoluției vechiului sine.

Cei mai mulți dintre noi nu vor avea timpul sau înclinația de a înțelege aceste procese biologice complexe. Și tocmai din acest punct de vedere, cartea de față aduce un serviciu enorm. Joe explorează în profunzime știința din spatele acestor schimbări, pentru a le prezenta într-un mod inteligibil și ușor de asimilat. El duce tot greul din culise, pentru a prezenta explicații elegante și simple. Folosind analogii și anamneze, demonstrează exact cum putem aplica aceste descoperiri în viețile noastre de zi cu zi și ilustrează progresele spectaculoase privind starea de sănătate, făcute de cei care le iau în serios.

O nouă generație de cercetători a creat o sintagmă pentru practica pe care o evidențiază Joe: *neuroplasticitate autodirecționată* (*self-directed neuroplasticity* – SDN). Ideea din spatele sintagmei este că noi dirijăm formarea unor noi căi neuronale și distrugerea celor vechi prin intermediul experiențelor pe care le cultivăm. Cred că SDN-ul va deveni unul dintre cele mai importante concepte în transformarea personală și neurobiologie pentru generația viitoare, iar cartea de față se va afla în fruntea acestei mișcări.

În exercițiile de meditație din *Partea a doua* a acestei cărți, metafizica trece într-o manifestare concretă. Poți face aceste meditații cu ușurință, singur, experimentând direct posibilitățile extinse pe care le ai când ești propriul tău placebo. Scopul este să îți schimbi credințele și percepțiile despre viața ta la nivel biologic, astfel încât, în esență, să transpui prin iubire un nou viitor în existența materială concretă.

Pornește, așadar, în această călătorie fermecată, care îți va extinde orizontul posibilului și provoacă-te să îmbrățișezi un nivel al vindecării și funcționării profund superior. Nu ai nimic de pierdut dacă te arunci cu entuziasm în acest proces și scapi de gândurile, sentimentele și valorile biologice constante care ți-au limitat trecutul. Crede în abilitatea ta de a-ți atinge potențialul maxim, și vei deveni acel placebo care creează un viitor fericit și sănătos pentru tine și pentru întreaga noastră planetă.

– **Dr. Dawson Church**, autorul cărții *The Genie in Your Genes* (*Duhul fermecat din genele tale*)

PREFAŢĂ

Trezirea

Nu am plănuit niciodată să fac nimic din toate acestea. Munca de orator, autor și cercetător, în care sunt implicat în prezent, m-a găsit, oarecum, pe mine. Unii dintre noi au nevoie uneori de un semnal de alarmă ca să se trezească. În 1986, am primit semnalul. Într-o frumoasă zi de aprilie, în California de Sud, am avut privilegiul de a fi călcat de un SUV în timpul unui triatlon, în Palm Springs. Acel moment mi-a schimbat viața și m-a antrenat în toată această călătorie. Aveam 23 de ani la acea vreme, un cabinet de chiropractică relativ recent deschis în La Jolla, California, și mă antrenasem intens timp de câteva luni de zile pentru acest triatlon.

Terminasem segmentul de înot și eram la partea de ciclism a cursei, când s-a întâmplat. Mă apropiam de o curbă riscantă, unde știam că ne vom amesteca în trafic. Un agent de poliție, cu spatele la mașinile care soseau, mi-a făcut semn cu mâna să cotesc la dreapta și să urmez pista. Dat fiind că pedalam din răsputeri și mă concentram asupra cursei, nu mi-am luat nicio clipă privirea de la el. Pe când depășeam doi cicliști la curba respectivă, un Bronco roșu 4x4, cu o viteză de aproximativ 88 de kilometri la oră, mi-a izbit bicicleta din spate. Următorul lucru pe care mi-l amintesc este că am fost catapultat în aer și apoi am aterizat direct pe spate. Din cauza vitezei vehiculului și a reflexelor slabe ale femeii vârstnice care conducea acel Bronco, SUV-ul a continuat să se îndrepte spre mine și

curând am fost lipit de bara sa de protecție. Am apucat rapid bara pentru a evita să fiu călcat de mașină și pentru a-mi împiedica trupul să ajungă între metal și asfalt. Așa că am fost târât un pic pe șosea, înainte ca șoferița să își dea seama ce se întâmplă. Când, în sfârșit, a frânat brusc, m-am rostogolit fără control cam 18 metri.

Îmi amintesc încă sunetul bicicletelor șuierând pe lângă mine, precum și țipetele îngrozite și înjurăturile cicliștilor care treceau pe lângă mine – neștiind dacă ar trebui să oprească și să mă ajute sau să își continue cursa. În timp ce zăceam întins pe jos, tot ce am putut să fac a fost să mă las în voia sorții.

Aveam să descopăr în curând că mi se fracturaseră șase vertebre: aveam fracturi de compresie ale vertebrelor toracice 8, 9, 10, 11 și 12 și a vertebrei lombare 1 (pornind de la omoplați, până la rinichi). Vertebrele sunt suprapuse asemenea unor blocuri individuale la nivelul coloanei, iar când am lovit pământul cu acea forță, ele s-au prăbușit și s-au comprimat în urma impactului. A opta vertebră toracică, segmentul cel mai de sus pe care mi l-am rupt, se prăbușise cu mai bine de 60%, iar arcul vertebral care adăpostește și protejează măduva spinării era fracturat și fragmentele se împingeau unul în altul, luând forma unui covrig. Când o vertebră se comprimă și se fracturează, osul trebuie să ajungă undeva. În cazul meu, o mare parte a fragmentelor sfărâmate s-au întors către măduva spinării. Cu siguranță, nu era o imagine plăcută.

De parcă aș fi fost într-un coșmar scăpat de sub control, m-am trezit în dimineața următoare cu o serie de simptome neurologice, inclusiv diferite tipuri de durere; cu grade diferite de amorțeală, înțepături și o oarecare pierdere a senzației la nivelul picioarelor, precum și cu unele dificultăți serioase de a-mi controla mișcările.

Așadar, după ce am făcut la spital toate testele de sânge, radiografiile, tomografiile computerizate și RMN-urile, chirurgul ortoped mi-a arătat rezultatele și mi-a dat vestea cu gravitate: pentru a opri fragmentele de oase care se aflau acum pe

măduva spinării, trebuia să mi se implanteze o tijă Harrington printr-o intervenție chirurgicală. Asta ar fi însemnat să mi se secţioneze părţile posterioare ale vertebrelor, pornind de la două până la trei segmente deasupra și dedesubtul fracturilor, pentru a înșuruba și fixa apoi două tije din oțel inoxidabil de 30,5 centimetri de-a lungul ambelor părți ale coloanei mele vertebrale. Apoi, medicii ar fi urmat să preleveze câteva fragmente din osul iliac și să le lipească peste tije. Avea să fie o intervenție chirurgicală riscantă, dar însemna că, cel puțin, aș fi avut o șansă să merg din nou. Chiar și așa, știam că probabil urma să rămân cu un oarecare handicap și că aș fi fost nevoit să trăiesc cu dureri cronice pentru tot restul vieții. Și, se înțelege de la sine, nu îmi plăcea această variantă.

Dar dacă alegeam să nu fac operația, paralizia părea sigură. Cel mai bun neurolog din zona Palm Springs, care era de acord cu opinia primului chirurg, mi-a spus că nu știa niciun alt pacient din Statele Unite, aflat în starea mea, care să fi refuzat operația. Impactul accidentului comprimase vertebra T-8 sub forma unei pene, care avea să-mi împiedice coloana vertebrală să-mi susțină greutatea corpului când urma să mă ridic în picioare: șira spinării avea să-mi cedeze, împingând părticelele sfărâmate de vertebre în măduva spinării, cauzând paralizia instantanee de la piept în jos. Nici asta nu era câtuși de puțin o variantă atrăgătoare.

Am fost transferat la un spital din La Jolla, mai aproape de casă, unde am primit două opinii medicale suplimentare, inclusiv una din partea celui mai bun chirurg ortoped din California de Sud. După cum era de așteptat, ambii doctori au căzut de acord că ar trebui să suport operația de implant a tijelor Harrington. Era un prognostic destul de consecvent: să suport intervenția chirurgicală sau să rămân paralizat, incapabil de a mai merge vreodată. Dacă aș fi fost eu cel care să facă recomandarea în calitate de profesionist în domeniul medical, aș fi spus același lucru: era cea mai sigură variantă. Dar nu a fost varianta pe care am ales-o pentru mine însumi.

Poate că eram doar tânăr și neînfricat în acea perioadă a vieții mele, dar am decis să nu urmez tiparele tradiționale dictate de medici și recomandările experților. Cred că există o inteligență, o conștiență invizibilă în interiorul fiecăruia dintre noi, care este dătătoare de viață. Ea ne susține, ne menține, ne protejează și ne vindecă în fiecare clipă. Creează aproape 100 de trilioane de celule specializate (începând doar de la două), ne menține inima bătând de sute de mii de ori pe zi și poate organiza sute de mii de reacții chimice pe secundă într-o singură celulă – printre multe alte funcții uimitoare. M-am gândit atunci că, dacă această inteligență este reală și dacă dă dovadă în mod intenționat, conștient și cu iubire de asemenea capacități uimitoare, atunci poate că mi-aș putea distrage atenția de la lumea exterioară, aș putea privi către interior și aș crea o legătură – dezvoltând o relație cu aceasta.

Dar, deși înțelegeam din punct de vedere rațional că organismul are adesea capacitatea de a se vindeca singur, acum trebuia să aplic toată filosofia pe care o știam pentru a aduce cunoașterea respectivă la nivelul următor și mai departe, pentru a crea o experiență adevărată în privința vindecării. Și, din moment ce nu plecam nicăieri și nu făceam nimic altceva decât să zac cu fața în jos, m-am decis în privința a două lucruri. În primul rând, în fiecare zi aveam să îmi îndrept toată atenția conștientă asupra acestei inteligențe din interiorul meu și aveam să-i ofer un plan, un model, o viziune, cu ordine extrem de precise, apoi aveam să îmi încredințez vindecarea acestei minți superioare, cu putere nelimitată, îngăduindu-i să se ocupe ea de vindecare pentru mine. Și, în al doilea rând, nu aveam să las niciun gând pe care nu voiam să îl experimentez să se strecoare pe lângă conștientizarea mea. Pare ușor, nu-i așa?

O decizie radicală

În ciuda sfaturilor echipei mele medicale, am părăsit spitalul într-o ambulanță, care m-a dus acasă la doi prieteni apropiați, unde am rămas în următoarele trei luni, pentru a mă

concentra asupra vindecării mele. Eram într-o misiune. Am decis că aveam să încep fiecare zi reconstruindu-mi coloana, vertebră cu vertebră, și că urma să îi arăt acestei conștiințe, dacă acorda atenție eforturilor mele, ce anume doream. Știam că avea să necesite prezența mea absolută... altfel spus, ca eu să fiu prezent în momentul respectiv – să nu mă gândesc la trecut sau să-l regret, să nu-mi fac griji pentru viitor, să nu mă gândesc obsesiv la condițiile din viața mea exterioară, sau să mă concentrez pe durerea ori pe simptomele mele. Ca în orice relație pe care o avem cu cineva, știm cu toții când acel cineva este sau nu prezent alături de noi, corect? Deoarece conștiența înseamnă conștientizare, conștientizarea înseamnă atenție, iar atenția înseamnă să fii prezent și să observi, această conștiență avea să fie conștientă de clipele în care eram prezent și în care nu eram. Trebuia să fiu complet prezent când urma să interacționez cu această minte; prezența mea trebuia să se potrivească cu prezența sa, voința mea trebuia să se potrivească cu voința sa, iar mintea mea trebuia să se potrivească cu mintea sa.

Așadar, timp de două ore, de două ori pe zi, am pătruns în interior și am început să creez o imagine a rezultatului pe care mi-l doream: o coloană vertebrală complet vindecată. Desigur, am devenit conștient de cât de inconștient și de lipsit de concentrare eram. Mi se pare ironic. La acea vreme mi-am dat seama că atunci când are loc o criză sau o dramă, ne irosim prea multă atenție și energie gândindu-ne la ce *nu* vrem, în loc să ne gândim la ceea ce vrem *cu adevărat*. În timpul acelor prime câteva săptămâni, m-am făcut vinovat de această tendință, din câte se părea, clipă de clipă.

În mijlocul meditațiilor mele privind crearea vieții pe care o doream, cu o coloană vertebrală complet vindecată, mi se întâmpla să conștientizez dintr-odată că mă gândisem în mod inconștient la ceea ce îmi spuseseră chirurgii cu câteva săptămâni înainte: că probabil nu mai aveam să merg niciodată. Eram în mijlocul reconstruirii interioare a coloanei mele vertebrale, iar în secunda următoare mă pomeneam stresându-mă dacă ar trebui să îmi vând cabinetul de chiropractică. În timp

ce repetam în minte, pas cu pas, cum să merg din nou, mă surprindeam închipuindu-mi cum ar fi să trăiesc pentru tot restul vieții țintuit într-un scaun cu rotile – ați înțeles ideea.

Așadar, de fiecare dată când îmi era distrasă atenția, iar mintea îmi rătăcea înspre orice fel de gânduri neesențiale, obișnuiam să o iau de la capăt și să refac întreaga schemă a imaginilor. Era obositor, frustrant și, ca să fiu sincer, unul dintre cele mai dificile lucruri pe care le făcusem vreodată. Dar, m-am gândit că imaginea finală pe care doream să o remarce observatorul din mine trebuia să fie clară, pură și neîntreruptă. Pentru ca această inteligență să realizeze ceea ce speram – ceea ce știam – că era în stare să facă, trebuia să rămân conștient de la început până la sfârșit, și nu să devin inconștient.

În sfârșit, după șase săptămâni de luptă cu mine însumi, timp în care făceam eforturi să fiu prezent cu această conștiență, am reușit să duc până la capăt procesul meu de reconstrucție interioară, fără să fiu nevoit să mă opresc și să o iau de la început. Îmi amintesc ziua în care am făcut acest lucru pentru prima oară: era ca și cum aș fi lovit o minge de tenis exact unde trebuie. Era ceva foarte *nimerit* în legătură cu acest lucru. S-a potrivit. M-am potrivit. Și m-am simțit complet, mulțumit și întreg. Pentru prima oară, am fost cu adevărat relaxat și prezent – în mintea și în corpul meu. Nu exista nicio sporovăială mentală, niciun act de analiză, de gândire, nimic obsesiv, nicio strădanie; mă eliberasem de ceva, iar acum predominau un fel de pace și liniște. Era ca și cum nu îmi mai păsa deloc de toate lucrurile din trecut și viitor în legătură cu care ar fi trebuit să mă îngrijorez.

Iar această înțelegere mi-a consolidat drumul deoarece, chiar în acea perioadă, în timp ce cream viziunea lucrurilor pe care le voiam, reconstruindu-mi vertebrele, a început să-mi fie din ce în ce mai ușor, pe zi ce trecea. Mai important este că am început să observ unele schimbări fiziologice destul de semnificative. Exact în acel moment am început să corelez ceea ce

făceam în interiorul meu, pentru a crea această schimbare, cu ceea ce avea loc în exteriorul meu – în corpul meu. Din clipa în care am făcut corelația respectivă, am acordat mult mai multă atenție lucrurilor pe care le făceam și le-am făcut cu o mai mare convingere; apoi le-am făcut iar și iar. Prin urmare, continuam să fac lucrurile respective cu o anumită doză de bucurie și inspirație, în locul unor eforturi atât de cumplite, compromise. Și, dintr-odată, am reușit să fac într-un timp mai scurt lucrurile care, la început, îmi luau două sau trei ore pentru a le realiza, într-o ședință.

Acum, aveam destul de mult timp la dispoziție. Prin urmare, am început să mă gândesc cum ar fi să văd din nou apusul de pe țărmul oceanului sau să iau prânzul cu prietenii la o masă într-un restaurant, și m-am gândit că nu voi mai considera niciodată aceste lucruri ca fiind de la sine înțelese. În detaliu, mi-am imaginat că fac duș și simt apa pe fața și corpul meu, sau că pur și simplu stau în picioare în timp ce folosesc toaleta, ori că fac o plimbare pe plaja din San Diego, simțind cum îmi suflă vântul în față. Acestea erau câteva dintre lucrurile pe care nu le apreciasem niciodată pe deplin înainte de accident, dar acum aveau o semnificație – și le-am îmbrățișat pe îndelete din punct de vedere emoțional, până când m-am simțit de parcă aș fi fost deja acolo.

Nu știam ce făceam la acea vreme, dar acum știu: începeam, de fapt, să mă gândesc la toate aceste posibilități viitoare care existau în câmpul cuantic, iar apoi le îmbrățișam din punct de vedere emoțional, pe fiecare în parte. Și, în timp ce alegeam acel viitor intențional și îl îmbinam cu emoția elevată a gândului de a fi acolo, în viitorul respectiv, în momentul prezent, corpul meu a început să creadă că se afla într-adevăr în acea experiență viitoare. Pe măsură ce abilitatea mea de a-mi observa destinul dorit devenea din ce în ce mai ascuțită, celulele mele au început să se reorganizeze singure. Am început să trimit semnale unor noi gene, în noi moduri și apoi corpul meu a început într-adevăr să se însănătoșească mai rapid.

Ceea ce învățam este unul dintre principiile fundamentale ale mecanicii cuantice: mintea și materia nu sunt elemente separate, gândurile și sentimentele noastre conștiente și inconștiente reprezintă înseși modelele care ne controlează destinul. Perseverența, convingerea și concentrarea pentru a manifesta orice viitor posibil se află în interiorul minții umane și în interiorul minții posibilităților infinite din câmpul cuantic. Ambele forme ale minții trebuie să conlucreze pentru a materializa orice realitate viitoare, care există deja în mod potențial. Mi-am dat seama că, în acest mod, suntem cu toții creatori divini, indiferent de rasă, sex, cultură, statut social, educație, credințe religioase sau chiar de greșeli trecute. Pentru prima oară în viața mea m-am simțit cu adevărat binecuvântat.

Am mai luat și alte decizii-cheie cu privire la vindecarea mea. Am pus la punct un întreg regim (descris în detaliu în *Evolve Your Brain – Dezvoltă-ți creierul**), care includea o dietă, vizite din partea unor prieteni care practicau vindecarea cu ajutorul energiei și un program complex de reabilitare. Dar nimic nu a fost mai important pentru mine în acea perioadă decât să intru în contact cu acea inteligență din interiorul meu și, prin intermediul ei, să îmi folosesc mintea pentru a-mi vindeca trupul.

La nouă săptămâni și jumătate după accident, m-am ridicat din pat și am pășit din nou în viața mea – fără să fi avut corpul în ghips și nici intervenții chirurgicale. Mă recuperasem complet. După zece săptămâni am început să primesc din nou vizitele pacienților și după 12 săptămâni am reluat antrenamentele și ridicarea greutăților, în timp ce îmi continuam reabilitarea. Iar acum, la aproape 30 de ani după accident, pot spune cu mâna pe inimă că spatele nu m-a mai durut aproape deloc de atunci.

---

* Apărută în română cu titlul *Antrenează-ți creierul! Strategii și tehnici de transformare mentală,* Editura Curtea Veche, București, 2012 (n. red.)

Cercetarea începe la modul serios

Dar această aventură nu s-a încheiat aici. După cum era de așteptat, nu am mai putut să mă întorc la viața mea ca fiind același sine al meu. Eram schimbat în multe privințe. Fusesem inițiat într-o realitate pe care nimeni dintre cei pe care îi cunoșteam nu o putea înțelege cu adevărat. Nu puteam să relaționez cu o mulțime dintre prietenii mei și cu siguranță nu mă puteam întoarce la aceeași viață. Lucrurile care fuseseră atât de importante pentru mine chiar nu mai contau. Și am început să pun întrebări importante, cum ar fi: „Cine sunt?”; „Care este sensul acestei vieți?”; „Ce caut eu în această lume?”; „Care este scopul meu?” și „Ce sau cine este Dumnezeu?”. Am plecat din San Diego la scurtă vreme și m-am mutat în regiunea Pacificului de Nord-Vest, unde am deschis, în cele din urmă, o clinică de chiropractică lângă Olympia, în statul Washington. Dar, la început, m-am retras în mare parte din lume și am studiat spiritualitatea.

În timp, am devenit de asemenea foarte interesat de remisiile spontane: situațiile în care oamenii s-au vindecat de o boală sau afecțiune gravă, considerată terminală sau permanentă, fără intervenții medicale tradiționale, cum ar fi operațiile chirurgicale sau medicamentele. În acele nopți lungi și solitare din timpul recuperării mele, când nu puteam dormi, făcusem o înțelegere cu acea conștiență cum că, dacă aș mai putea să merg vreodată, mi-aș petrece tot restul vieții investigând și cercetând conexiunea minte-corp și conceptul influenței minții asupra materiei. Și cam asta am făcut în cele aproape trei decenii care au trecut de atunci.

Am călătorit în mai multe țări, unde am vizitat numeroase persoane care fuseseră diagnosticate cu anumite boli și fuseseră tratate prin metode convenționale sau neconvenționale – a căror stare rămăsese aceeași sau se agravase –, până când, dintr-odată, au început să se simtă mai bine. Am început să le intervievez pe aceste persoane pentru a descoperi ce anume aveau în comun experiențele lor, ca să pot înțelege și

documenta ce anume le îmbunătățise starea de sănătate, deoarece mă pasiona să îmbin știința cu spiritualitatea. Ceea ce am descoperit a fost că fiecare dintre aceste cazuri miraculoase se baza pe un puternic element mental.

Omul de știință din mine a început să fie foarte nerăbdător, devenind și mai curios. Am ajuns să frecventez din nou cursurile universitare și să studiez ultimele cercetări din neuroștiință, și mi-am continuat pregătirea postuniversitară în imagistică cerebrală, neuroplasticitate, epigenetică și psihoneuroimunologie. Și m-am gândit așa: acum, că știam ce făcuseră acești oameni pentru a se simți mai bine și acum, că știam totul despre știința transformării minții (sau, cel puțin, *credeam* că știu), ar trebui să fiu în stare să o reproduc – atât pentru oamenii bolnavi, cât și pentru oamenii sănătoși, care vor să facă schimbări ca să-și consolideze nu doar propria sănătate, ci și relațiile, cariera, familia și viața, în general.

După aceea, am fost invitat să fiu unul dintre cei 14 oameni de știință și cercetători care au apărut în filmul documentar din 2004, *What the Bleep Do We Know!?* (*Ce naiba știm cu adevărat!?*), iar filmul respectiv a devenit peste noapte o senzație. *What the Bleep Do We Know!?* (*Ce naiba știm cu adevărat!?*) îi invita pe oameni să pună sub semnul întrebării natura realității și apoi să o testeze în viețile lor, pentru a vedea dacă observația lor se materializează sau, probabil într-o exprimare mai exactă, dacă observația lor *devine* materie. Oameni din lumea întreagă discutau despre film și despre conceptele pe care le susținea. La scurt timp după aceea, prima mea carte, *Evolve Your Brain: The Science of Changing Your Mind (Dezvoltă-ți creierul: Știința de a-ți schimba mintea*), a fost publicată în 2007. La ceva vreme după apariția cărții, oamenii au început să mă întrebe: „Cum *faci* asta? Cum transformi și cum creezi viața pe care ți-o dorești?”. În curând avea să devină întrebarea pe care mi-o puneau oamenii cel mai des.

Prin urmare, am strâns o echipă și am început să predau workshopuri de-a lungul Statelor Unite și pe plan

internațional, despre modul în care este conectat creierul nostru și despre cum îți poți reprograma gândirea folosind principii neurofiziologice. La început, la aceste workshopuri, în cea mai mare parte doar împărtășeam informații. Dar oamenii voiau mai mult, așa că am adăugat meditații pentru o sinergie și o completare a informațiilor, oferind participanților pași practici pentru a face schimbări în mintea și corpul lor, și, drept rezultat, și în viața lor. După ce predam workshopurile mele introductive în diferite părți ale lumii, oamenii obișnuiau să mă întrebe: „Ce urmează?”. Așa că, am început să predau un alt nivel al workshopului introductiv. După ce l-am încheiat, și mai multă lume a întrebat dacă aș putea preda un alt nivel, un workshop mai avansat. Asta a continuat să se întâmple în majoritatea locurilor unde am susținut prezentări.

De fiecare dată când credeam că terminasem cu asta, că predasem tot ce aș fi putut preda, oamenii cereau tot mai mult, așa că învățam mai mult de unul singur și perfecționam apoi prezentările și meditațiile. S-a creat un impuls, iar eu primeam feedback pozitiv; oamenii erau capabili să renunțe la unele dintre obiceiurile lor distructive și să ducă vieți mai fericite. Deși până în acest punct asociații mei și cu mine observaserăm doar schimbări minore – nimic cu adevărat semnificativ – oamenii considerau informațiile interesante și doreau să continue practica. Așa că am continuat să merg acolo unde eram invitat. Mă gândeam că, atunci când va sosi clipa când nu mă vor mai invita, voi ști că am terminat cu această muncă.

Cam la un an și jumătate după primul nostru workshop, echipa mea și cu mine am început să primim mai multe e-mailuri de la participanții noștri, care comentau cu referire la schimbările pozitive pe care le experimentau în urma practicării constante a meditațiilor. Un puternic flux al schimbării a început să se manifeste în viețile oamenilor, iar aceștia erau copleșiți de bucurie. Feedback-ul pe care l-am primit în următorul an ne-a atras atenția atât mie, cât și personalului meu. Participanții noștri au început să raporteze nu doar schimbări subiective la nivelul sănătății lor fizice, ci și îmbunătățiri la

nivelul parametrilor obiectivi din analizele lor medicale. Uneori, când primeau analizele, erau perfect normale! Acești oameni erau capabili să reproducă exact acele schimbări la nivel fizic, mental și emoțional pe care le-am studiat, observat și, în ultimă instanță, despre care am scris în *Evolve Your Brain* (*Dezvoltă-ți creierul*).

Eram incredibil de emoționat să fiu martor la așa ceva, deoarece știam că orice lucru care poate fi repetat înclină să devină o lege științifică. Se părea că multă lume ne trimitea e-mailuri care începeau în aceeași notă: „N-o să vă vină să credeți...". Iar acum, schimbările respective erau mai mult decât o coincidență.

Apoi, ceva mai târziu în timpul acelui an, în timpul ambelor evenimente din Seattle, au început să se întâmple unele lucruri extraordinare. La primul eveniment, o femeie cu scleroză multiplă (SM), care folosea un baston când a sosit, mergea fără niciun ajutor până la finalul workshopului. La cel de-al doilea eveniment din acel an, ce a avut loc în Seattle, o altă femeie, care suferise de SM vreme de zece ani, a început să danseze, declarând că paralizia și amorțeala pe care le avusese în piciorul stâng dispăruseră cu desăvârșire. (Vei citi mai multe despre una dintre aceste femei, și despre altele ca ele, în capitolele următoare.) La cerere, în 2010 am predat un workshop mai avansat în Colorado, unde oamenii au început să observe că își modificau starea de bine chiar acolo, în timpul evenimentului. Se ridicau, luau microfonul și relatau niște povești destul de inspiratoare.

Cam în aceeași perioadă, am fost invitat să vorbesc în fața mai multor lideri în afaceri despre biologia schimbării, neuroștiința leadershipului și despre conceptul de a transforma indivizii, pentru a transforma cultura. După un discurs inaugural adresat unui grup, câțiva directori m-au abordat în legătură cu adaptarea ideilor pentru un model corporatist al transformării. Prin urmare, am creat un curs de opt ore, care putea fi modificat pentru companii și organizații, iar cursul a avut un

succes atât de mare, încât a generat programul nostru pentru corporații „30 Days to Genius” („Geniu în 30 de zile”). M-am pomenit lucrând cu clienți din lumea afacerilor, cum ar fi Sony Entertainment Network, Gallo Family Vineyards, compania de telecomunicații WOW! (intitulată inițial Wide Open West) și mulți alții. Acest lucru a dus la crearea unei oferte de coaching privat pentru managementul de vârf.

Cererea pentru programele noastre destinate corporațiilor a devenit atât de mare, încât am început să antrenez un personal specializat în coaching; în prezent am peste 30 de traineri activi, inclusiv foști directori executivi, consultanți pentru corporații, psihoterapeuți, avocați, medici, ingineri și profesioniști cu doctorat, care călătoresc în toată lumea, predând acest model de transformare diferitelor companii. (Acum avem planuri de a începe certificarea antrenorilor independenți în folosirea modelului schimbării cu propriii lor clienți.) Nici în visurile mele cele mai îndrăznețe nu mi-am închipuit vreodată un asemenea viitor pentru mine.

Mi-am scris a doua carte, *Breaking the Habit of Being Yourself: How to Lose Your Mind and Create a New One** (*Scapă de obiceiul de a fi tu însuți: Cum să îți pierzi mintea și să creezi una nouă*), publicată în 2012, pentru a servi drept ghid practic pentru cartea *Evolve Your Brain* (*Dezvoltă-ți creierul*). În cartea respectivă nu numai că am explicat mai multe lucruri despre neuroștiința schimbării și epigenetică, ci am inclus, de asemenea, un program de patru săptămâni cu îndrumări, în vederea implementării pas cu pas a acestor schimbări, pe baza workshopurilor pe care le predam la acea vreme.

Apoi, am mai organizat un eveniment, mai avansat, în Colorado, unde am avut șapte cazuri de remisie spontană a mai multor afecțiuni. O femeie care mânca doar salată, din cauza unor alergii alimentare grave, s-a vindecat în acel weekend.

* Apărută în limba română cu titlul *Distruge-ți obiceiurile nocive! Cum să-ți determini mintea să lucreze în favoarea ta,* Editura Curtea Veche, București, 2014 (n. red.)

Alții au fost vindecați de intoleranță la gluten, numită și boala celiacă, de o afecțiune tiroidiană, de dureri cronice severe și de alte afecțiuni. Dintr-odată, am început să văd unele schimbări cu adevărat semnificative în starea de sănătate și în viețile oamenilor, în timp ce se retrăgeau din realitatea lor curentă la acea vreme, pentru a crea una nouă. Se întâmpla chiar în fața ochilor mei.

De la informare la transformare

Acel eveniment din Colorado, din 2012, a fost punctul de cotitură al carierei mele deoarece am văzut, în sfârșit, că oamenii nu numai că erau ajutați să își schimbe percepția asupra stării de bine, ci semnalau acum noi gene în noi moduri, chiar acolo, în timpul meditațiilor, în timp real, într-o mare măsură. Pentru ca o persoană care a fost bolnavă ani de zile, cu o problemă de sănătate precum lupusul, să se facă bine în timpul unei meditații de o oră, *trebuie* să se fi întâmplat ceva semnificativ atât în mintea persoanei respective, cât și în corpul ei. Voiam să îmi dau seama cum să măsor aceste schimbări, pe măsură ce se petreceau în timpul workshopurilor, ca să putem vedea exact ce se întâmplă.

Așadar, la începutul anului 2013, am oferit un tip nou-nouț de eveniment, care ne-a propulsat workshopurile la un cu totul alt nivel. Pentru acest eveniment, ce a avut loc în Arizona, am invitat o echipă de cercetători, inclusiv neurocercetători, tehnicieni și experți în fizică cuantică, cu instrumente specializate, pentru a participa alături de mine la un workshop de patru zile, la care au luat parte peste 200 de participanți. Experții și-au folosit echipamentele pentru a măsura câmpul electromagnetic ambiental în sala unde se desfășura workshopul, pentru a vedea dacă energia se schimba în timpul desfășurării workshopului. Ei au măsurat, de asemenea, câmpul de energie din jurul corpurilor participanților și centrii de energie din corpurile lor (purtând și numele de *chakre*), pentru a vedea dacă erau capabili să influențeze acești centri.

Pentru a efectua aceste măsurători, ei au folosit instrumente foarte sofisticate, inclusiv electroencefalografia (EEG) pentru a măsura activitatea electrică a creierului, electroencefalografia cantitativă (QEEG) pentru a realiza o analiză computerizată a datelor EEG, variabilitatea ritmului cardiac (VRC) pentru a documenta variația în intervalul de timp dintre bătăile inimii și coerența inimii (o măsurare a ritmului cardiac ce reflectă comunicarea dintre inimă și creier) și vizualizarea prin descărcare de gaze (VDG) pentru a măsura schimbările în câmpurile bioenergetice.

Am efectuat scanări cerebrale multor participanți atât înainte, cât și după eveniment, astfel încât să putem vedea ce se întâmplă în lumea interioară din creierul oamenilor și, de asemenea, am selectat la întâmplare oameni, pentru a-i scana în timpul evenimentului, ca să vedem dacă am putea măsura orice tip de schimbări în tiparele cerebrale, în timp real, în timpul celor trei meditații pe care le-am condus în fiecare zi. A fost un eveniment grozav. O persoană cu boala Parkinson a încetat să mai tremure. Altă persoană cu o leziune traumatică a creierului a fost vindecată. Persoane cu tumori la nivelul creierului și al corpului au descoperit că aceste formațiuni au dispărut. Numeroase persoane cu dureri artritice s-au simțit alinați pentru prima oară după ani de zile. Toate aceste cazuri erau doar câteva dintre multe alte schimbări profunde.

În timpul acestui eveniment uimitor am fost, în sfârșit, capabili să surprindem schimbări obiective într-un domeniu științific al măsurătorilor și să documentăm schimbările subiective pe care participanții le-au raportat în privința stării lor de sănătate. Nu cred că este o exagerare să afirm că ceea ce am observat și înregistrat a intrat în istorie. Mai târziu în această carte, îți voi arăta ceea ce ești capabil să faci, împărtășind unele dintre aceste povești – povești despre oameni obișnuiți care fac lucruri extraordinare.

Pentru a dezvolta workshopul, am pornit de la următoarea idee: am dorit să ofer oamenilor informații științifice și apoi să

le ofer instruirea necesară care să-i ajute să pună în practică informațiile respective, astfel încât să poată atinge grade superioare de transformare personală. Știința este, până la urmă, limbajul contemporan al misticismului. Am învățat că, în momentul în care începi să vorbești în limbajul religiei sau al culturii, în clipa în care începi să citezi tradiția, împarți membrii audienței în două tabere. Însă știința le unifică și demistifică ceea ce este mistic.

Și am descoperit că, dacă aș putea să predau oamenilor modelul științific al transformării (contribuind cu un pic de mecanică cuantică, pentru a-i ajuta să înțeleagă știința posibilității); să îl combin cu ultimele informații din neuroștiință, neuroendocrinologie, epigenetică și psihoneuroimunologie; să le ofer tipul potrivit de instruire; și să le dau oportunitatea de a aplica informațiile respective, atunci ei ar putea trece printr-o transformare. Iar dacă aș putea face acest lucru într-un cadru în care aș putea măsura transformarea pe măsură ce se petrece, atunci acea măsurare a transformării ar deveni o informație în plus, pe care aș putea-o folosi pentru a-i învăța pe participanți despre transformarea pe care tocmai au experimentat-o. Și, odată cu *acea* transformare, ei ar putea cunoaște o *altă* transformare, și tot așa, pe măsură ce oamenii încep să micșoreze distanța dintre cine cred ei că sunt și cine sunt cu adevărat – creatori divini – fiindu-le și mai ușor să facă acest lucru în continuare. Am denumit acest concept „de la informare la transformare" și el a devenit noua mea pasiune.

În prezent, ofer online un curs introductiv intensiv, cu durata de șapte ore, și, de asemenea, predau în jur de nouă sau zece workshopuri progresive pe an, cu durata de trei zile, desfășurate în toată lumea, pe lângă unul sau două workshopuri avansate, cu durata de cinci zile, unde-i invităm pe oamenii de știință menționați anterior să vină cu echipamentele lor, pentru a măsura modificările la nivelul creierului, modificările la nivelul funcționării inimii, modificările expresiei genetice și modificările energetice în timp real. Rezultatele sunt cu adevărat uluitoare, iar ele alcătuiesc baza acestei cărți.

INTRODUCERE

Cum să îţi transformi mintea în materie, făcând-o să conteze*

Rezultatele incredibile pe care le-am observat în workshop-urile avansate pe care le ofer și toate datele științifice care au rezultat de aici m-au condus la ideea de *placebo*: cum oamenii pot lua o pastilă cu zahăr sau li se poate administra o injecție salină, și apoi credința lor în ceva din afara lor îi face să se însănătoșească.

Am început să mă întreb: „Și dacă oamenii ar începe să creadă în ei înșiși în loc să creadă în ceva din afara lor? Și dacă ar crede că pot schimba ceva în interiorul lor și s-ar îndrepta către aceeași stare de a fi în care se află cineva care ia o substanță placebo? Oare nu acest lucru au făcut participanții la workshop pentru a se însănătoși? Oamenii chiar au nevoie de o pastilă sau de o injecție pentru a-și schimba starea de a fi? Îi putem învăța pe oameni să realizeze același lucru învățându-i cum funcționează cu adevărat un placebo?"

La urma urmei, predicatorul care mânuiește șerpii, bea stricnină și nu resimte niciun efect biologic și-a schimbat cu siguranță starea de a fi, corect? (Vei citi mai multe despre acest lucru în primul capitol.) Așadar, dacă putem apoi începe să măsurăm ce se petrece în creier și să examinăm toate aceste

---

* Joc de cuvinte intraductibil, bazat pe traducerea mot-à-mot a expresiei: *you can make your mind matter*: „îți poți transforma mintea în materie", care are și sensul de „îți poți face mintea să conteze" (n. trad.).

informații, îi putem învăța pe oameni cum să facă toate acestea de unii singuri, fără să se bazeze pe ceva din afara lor – fără un placebo? Îi putem învăța oare că ei *sunt* propriul lor placebo? Cu alte cuvinte, îi putem oare convinge că, în loc să își pună credința în ceea ce este cunoscut, cum ar fi o pastilă cu zahăr sau o injecție salină, și-o pot pune în necunoscut și să transforme necunoscutul în *cunoscut*?

Și exact despre asta este vorba în această carte: îți permite să îți dai seama că dispui deja de întreaga mașinărie biologică și neurologică pentru a face întocmai acest lucru. Scopul meu este să demistific aceste concepte folosind noua știință prin care vedem lucrurile așa cum sunt ele cu adevărat, pentru ca și mai mulți oameni să își poată schimba stările interne ca să creeze schimbări pozitive în ceea ce privește starea lor de sănătate și lumea lor exterioară. Dacă pare prea uimitor ca să fie adevărat, atunci, după cum am mai spus, către sfârșitul acestei cărți vei vedea unele dintre cercetările compilate din workshopurile noastre, pentru a-ți arăta exact cum este posibil.

Despre ceea ce nu vei găsi în această carte

Aș dori să mă opresc doar o clipă pentru a pune în discuție câteva lucruri pe care *nu* le vei găsi în această carte, pentru a clarifica încă de la început orice posibile idei greșite. În primul rând, nu vei citi aici despre etica folosirii substanțelor placebo în tratamentul medical. Există numeroase controverse în legătură cu corectitudinea morală a administrării de substanțe inactive pacienților care nu fac parte dintr-un studiu medical. Deși o discuție despre situația în care scopul justifică asemenea mijloace ar putea merita osteneala într-o conversație mai amplă despre placebo, chestiunea este complet separată de mesajul pe care această carte caută să îl ofere. *Tu ești placebo* își propune să îți ofere controlul pentru a crea propria ta schimbare, și nu să stabilească dacă este sau nu în regulă ca alți oameni să te amăgească pentru a face această schimbare.

De asemenea, această carte nu este despre negare. Niciuna dintre metodele despre care vei citi aici nu implică negarea vreuneia dintre problemele de sănătate pe care ai putea să le ai în prezent. Chiar dimpotrivă, această carte este dedicată în întregime transformării bolilor și afecțiunilor. Interesul meu este să măsor schimbările pe care le fac oamenii când trec de la boală la sănătate. În loc să urmărească respingerea realității, *Tu ești placebo* expune ceea ce este posibil când pășești într-o nouă realitate.

Vei descoperi că un feedback onest, sub forma testelor medicale, te va informa dacă ceea ce faci funcționează. După ce vei vedea efectele pe care le-ai creat, vei putea acorda atenție lucrurilor pe care le-ai făcut pentru a ajunge la acel rezultat și vei putea să le faci din nou. Iar dacă ceea ce faci nu funcționează, atunci este vremea să schimbi acel ceva până va funcționa. Asta înseamnă să combini știința cu spiritualitatea. Negarea, pe de altă parte, are loc atunci când nu privești realitatea, ceea ce se întâmplă în interiorul tău și în jurul tău.

De asemenea, această carte nu va pune sub semnul întrebării eficiența diferitelor modalități de vindecare. Există numeroase modalități și multe dintre ele funcționează destul de bine. Toate au în anumită măsură un efect benefic măsurabil, cel puțin în cazul anumitor oameni, dar în această carte nu doresc să mă concentrez pe o catalogare completă a acestor metode. Scopul meu aici este să îți prezint modalitatea aparte care mi-a captat cel mai mult atenția: să te vindeci singur doar prin intermediul gândirii. Te încurajez să folosești în continuare toate modalitățile de vindecare ce funcționează pentru tine, indiferent dacă este vorba despre medicamente pe bază de rețetă, intervenții chirurgicale, acupunctură, chiropractică, biofeedback, masaj terapeutic, suplimente nutritive, yoga, reflexologie, medicină energetică, terapie prin sunet și așa mai departe. *Tu ești placebo* nu este despre faptul de a respinge ceva, cu excepția limitărilor impuse de propriul tău sine.

Ce cuprinde această carte?

Tu ești placebo este structurată în două părți:

PARTEA I îți oferă toate cunoștințele detaliate și informațiile de bază de care ai nevoie pentru a putea înțelege ce este efectul placebo și modul în care acționează în creierul și în corpul tău, precum și cum să creezi același tip de schimbări miraculoase în creierul și în corpul tău, *prin forțe proprii, doar prin puterea gândului*.

Capitolul 1 inaugurează cartea împărtășind câteva povești incredibile care demonstrează puterea uimitoare a minții umane. Unele dintre aceste istorisiri relatează cum i-au vindecat pe unii oameni propriile gânduri, iar altele arată modul în care gândurile oamenilor au ajuns chiar să-i îmbolnăvească (și, uneori, chiar le-au grăbit moartea). Vei citi despre un bărbat care a murit după ce a aflat că are cancer, deși autopsia sa a dezvăluit că fusese diagnosticat greșit; despre o femeie marcată de depresie timp de decenii, a cărei stare s-a îmbunătățit considerabil în timpul unui studiu pentru medicamente antidepresive, în ciuda faptului că se afla în grupul care a primit placeboul; și despre câțiva veterani șubreziți de osteoartrită, care s-au vindecat în mod miraculos în urma unei operații false la genunchi. Vei citi chiar unele povești și mai surprinzătoare despre blesteme voodoo și despre mânuirea șerpilor. Scopul meu, cu privire la împărtășirea acestor povești dramatice, este să arăt spectrul larg al lucrurilor pe care mintea umană este capabilă să le facă pe cont propriu, fără niciun ajutor din partea medicinei moderne. Și, să sperăm că asta te va conduce la întrebarea: „Cum de este cu putință așa ceva?"

Capitolul 2 oferă o scurtă istorie a placeboului, urmărind mărturii ale descoperirilor științifice asociate, începând cu anii 1770 (când un medic vienez a folosit magneți pentru a induce ceea ce el credea a fi convulsii terapeutice) și până în timpurile moderne, când neurocercetătorii rezolvă mistere incitante despre modul în care funcționează mintea. Vei face cunoștință cu un doctor care a dezvoltat tehnici de hipnoză după

ce a întârziat la o programare, doar pentru a-l descoperi pe pacientul care-l aștepta hipnotizat de flacăra unei lămpi, cu un chirurg din Al Doilea Război Mondial care a folosit cu succes injecții saline ca analgezic pentru soldații răniți, când a rămas fără morfină, și cu cercetători pionieri în domeniul psihoneuroimunologiei din Japonia, care au înlocuit frunzele otrăvitoare de oțetar cu frunze inofensive și au descoperit că grupul lor experimental a reacționat mai mult la ceea ce li se spusese că experimentau decât la ceea ce experimentau de fapt.

Vei citi, de asemenea, despre cum s-a însănătoșit prin râs Norman Cousins; despre cum a reușit Herbert Benson, cercetător la Harvard și medic, să reducă factorii de risc pentru cardiopatie ischemică la pacienții săi cardiaci, dându-și seama cum funcționează Meditația Transcendentală; și despre cum neurocercetătorul Fabrizio Benedetti, medic și doctor în științe, și-a stimulat subiecții, cărora li se administrase un medicament, apoi a înlocuit medicamentul cu un placebo – și a urmărit cum creierul continua să semnaleze producerea acelor substanțe neurochimice pe care medicamentul le producea fără întrerupere. Vei citi, de asemenea, un nou studiu remarcabil, care schimbă cu adevărat regulile jocului: acesta arată că pacienții cu sindromul colonului iritabil au reușit să își îmbunătățească spectaculos simptomele luând substanțe placebo – chiar dacă știau prea bine că medicația care le fusese administrată era un placebo, și nu o substanță activă.

Capitolul 3 te va purta prin fiziologia fenomenelor care au loc în creierul tău când se produce efectul placebo. Vei citi că, într-un anumit sens, efectul placebo funcționează pentru că poți accepta sau nutri un nou gând, cum că te poți simți bine, pe care apoi îl folosești pentru a înlocui gândul că vei fi mereu bolnav. Asta înseamnă că îți poți schimba modul de gândire, de la predicția inconștientă că viitorul tău este același cu trecutul tău familiar, la a începe să anticipezi și să aștepți un nou rezultat potențial. Dacă ești de acord cu această idee, atunci asta înseamnă că va trebui să analizezi modul în care gândești, ce anume este mintea și cum afectează aceste lucruri corpul.

Voi explica modul în care, atâta vreme cât gândești aceleași lucruri, ele vor conduce la aceleași alegeri, care cauzează aceleași comportamente, care creează aceleași experiențe, care produc aceleași emoții, care, la rândul lor, determină aceleași gânduri – astfel încât, din punct de vedere neurochimic, rămâi același. În realitate, îți amintești ție însuți cine crezi că ești. Dar stai puțin; tu nu ești codificat să rămâi la fel pentru tot restul vieții. Voi explica, după aceea, conceptul de *neuroplasticitate* și faptul că acum știm că creierul este capabil să se schimbe de-a lungul vieții noastre, creând noi căi neuronale și noi conexiuni.

Capitolul 4 se orientează spre o discuție despre efectul placebo în corp, explicând următorul pas al fiziologiei reacției placebo. Capitolul începe prin a spune povestea unui grup de bărbați mai în vârstă, care au participat la o săptămână de meditație organizată de cercetătorii de la Harvard. Aceștia i-au rugat să pretindă că sunt cu 20 de ani mai tineri. Până la sfârșitul săptămânii, bărbații au suferit numeroase schimbări fiziologice măsurabile, dând cu toții înapoi ceasul biologic; în acest capitol vei afla secretul din spatele acestei realizări.

Pentru a explica acest lucru, capitolul discută, de asemenea, ce sunt genele și modul în care sunt semnalate în corp. Vei afla cum relativ noua și incintanta știință a epigeneticii a făcut practic scrum ideea învechită potrivit căreia genele tale sunt și destinul tău, învățându-ne că mintea le poate comanda cu adevărat noilor gene să se comporte în noi moduri. Vei descoperi modul în care corpul a elaborat mecanisme pentru a activa anumite gene și pentru a le dezactiva pe altele, ceea ce înseamnă că nu ești condamnat să exprimi orice gene vei fi moștenit. Acest lucru înseamnă că poți învăța cum să îți schimbi conexiunile neuronale pentru a selecta noi gene și pentru a crea schimbări fizice reale. Vei citi, de asemenea, despre modul în care corpurile noastre accesează celulele stem – materia fizică din spatele multor miracole cu efect placebo – pentru a crea noi celule sănătoase, în regiuni care au fost vătămate.

Capitolul 5 face o legătură între cele două capitole anterioare, explicând modul în care gândurile îți schimbă creierul și corpul. Începe prin a pune întrebarea: „Dacă mediul tău se schimbă și apoi semnalezi noi gene în noi moduri, este posibil să semnalezi noua genă înaintea schimbării mediului actual?" Voi explica, după aceea, cum poți folosi o tehnică intitulată *repetiție mentală* pentru a combina o intenție clară cu o emoție elevată (ca să oferi corpului o mostră a experienței viitoare), în vederea experimentării noului eveniment viitor în momentul prezent.

Cheia este să îți faci gândurile interioare să pară mai reale decât evenimentele exterioare, pentru că, atunci, creierul nu va mai ști care este diferența dintre cele două și se va schimba, astfel încât să pară că evenimentul a avut loc. Dacă ești capabil să faci acest lucru cu succes, de suficient de multe ori, îți vei transforma corpul și vei începe să activezi noi gene în noi moduri, producând schimbări epigenetice – ca și cum evenimentul viitor imaginat ar fi real. Iar apoi, poți să pășești direct în acea nouă realitate și să *devii* placebo. Acest capitol nu numai că prezintă în linii generale știința din spatele modului în care se întâmplă acest lucru, ci include, de asemenea, povești relatate de numeroase personalități publice din diferite domenii, care au folosit această tehnică (indiferent dacă erau sau nu pe deplin conștiente de ceea ce făceau la vremea respectivă), pentru a-și împlini cele mai îndrăznețe visuri.

Capitolul 6, care se concentrează asupra conceptului de *sugestibilitate*, începe cu o poveste fascinantă, dar care îți dă fiori. O echipă de cercetători a avut inițiativa de a testa dacă o persoană obișnuită, onestă, sănătoasă din punct de vedere mintal, care era extrem de sugestibilă la hipnoză, putea fi programată să facă un lucru pe care, în mod normal, l-ar fi considerat de neconceput: să împuște o persoană străină cu intenția de a ucide.

Vei vedea că oamenii au diferite grade de sugestibilitate și, cu cât ești mai sugestibil, cu atât ești mai capabil să dobândești

acces la mintea ta subconștientă. Aceasta este cheia către înțelegerea efectului placebo, deoarece mintea conștientă reprezintă doar 5% din cine suntem. Restul de 95% reprezintă un set de stări programate, subconștiente, în care corpul a devenit mintea. Vei afla că trebuie să treci dincolo de mintea analitică și să intri în sistemul de operare al programelor tale subconștiente, dacă dorești ca noile tale gânduri să ducă la noi rezultate și să îți schimbe destinul genetic. Dar vei afla, de asemenea, că meditația este un instrument puternic, care poate face exact acest lucru. Capitolul se încheie cu o scurtă discuție a diferitelor stări induse de undele cerebrale și care dintre ele conduc la un grad mai mare de sugestibilitate pentru tine.

Capitolul 7 se referă la modul în care atitudinile, credințele și percepțiile îți schimbă starea de a fi și îți creează personalitatea – realitatea ta personală – și la modul în care le poți modifica pentru a crea o nouă realitate. Vei citi despre puterea pe care o exercită credințele inconștiente și vei avea șansa să identifici unele dintre acele credințe pe care le-ai nutrit fără să îți dai seama. Vei citi, de asemenea, despre modul în care mediul și amintirile tale asociative îți pot sabota abilitatea de a-ți schimba credințele.

Voi explica mai exhaustiv că, pentru a-ți schimba credințele și percepțiile, trebuie să combini o intenție clară cu o emoție elevată, care îți condiționează corpul să creadă că potențialitatea viitoare pe care ai selectat-o din câmpul cuantic s-a întâmplat cu adevărat. Emoția elevată este vitală, deoarece doar atunci când alegerea ta va purta o amplitudine a energiei mai mare decât programele codificate din creierul tău și decât dependența emoțională din corpul tău, vei fi în stare să schimbi circuitele și expresia genetică a corpului tău și, de asemenea, să îți recondiționezi corpul pentru o nouă minte (ștergând orice urmă a vechilor circuite și condiționări neuronale).

În **Capitolul 8**, îți voi prezenta universul cuantic, lumea imprevizibilă a materiei și energiei, din care sunt formați atomii și moleculele oricărui lucru din univers, ce se dovedesc,

într-adevăr, a fi mai curând energie (aratând ca un spațiu gol) decât materie solidă. Modelul cuantic, ce susține că toate posibilitățile există în acest moment prezent, este cheia ta de a folosi efectul placebo pentru vindecare, deoarece îți permite să alegi un nou viitor pentru tine însuți și, de fapt, *să îl transformi* în realitate *prin observare*. Vei înțelege, după aceea, cât este de posibil să treci puntea către schimbare și să faci din necunoscut cunoscut.

Capitolul 9 îți prezintă trei persoane de la workshopurile mele, care au raportat niște rezultate cu adevărat remarcabile după ce au utilizat exact aceleași tehnici despre care vorbim pentru a-și îmbunătăți starea de sănătate. Mai întâi, o veți întâlni pe Laurie care, la vârsta de 19 ani, a fost diagnosticată cu o boală osoasă degenerativă rară, despre care doctorii i-au spus că este incurabilă. Deși Laurie a suferit 12 fracturi majore la nivelul piciorului și al șoldului stâng, în urma cărora a rămas dependentă de cârje pentru a se deplasa, astăzi ea merge perfect normal, fără să aibă nevoie nici măcar de un baston. Radiografiile ei nu prezintă nicio urmă de fractură osoasă.

Apoi, ți-o voi prezenta pe Candace, care a fost diagnosticată cu tiroidita Hashimoto – o afecțiune tiroidiană gravă, însoțită de o serie de complicații – într-o perioadă a vieții când era plină de resentimente și de furie. Doctorul lui Candace i-a spus că va trebui să ia medicamente pentru tot restul vieții, dar ea i-a demonstrat că se înșelase după ce, în cele din urmă, a fost în stare să inverseze evoluția bolii. Astăzi, Candace este pe de-a-ntregul îndrăgostită de o viață cu totul nouă și nu mai ia medicamente pentru tiroidă, care este complet normală, după cum au arătat testele de sânge.

În sfârșit, o vei întâlni pe Joann (femeia menționată în Prefață), mamă a cinci copii, antreprenor și femeie de afaceri de succes, pe care mulți o considerau o femeie cu puteri supraomenești – înainte de a se prăbuși brusc, fiind diagnosticată cu o formă avansată de scleroză multiplă. Starea lui Joann s-a agravat rapid, iar în cele din urmă, nu a mai putut să își miște

picioarele. Când a venit prima oară la workshopurile mele, a suferit doar schimbări minore – până într-o zi, când femeia care nu își mai mișcase picioarele de ani de zile a mers prin cameră fără niciun ajutor, după o meditație de doar o oră!

Capitolul 10 împărtășește povești remarcabile ale participanților la workshop, împreună cu scanările cerebrale care le-au însoțit. Îi vei întâlni pe Michelle, care s-a vindecat complet de boala Parkinson, și pe John, un paraplegic care s-a ridicat din scaunul cu rotile după o meditație. Vei citi cum Kathy (un CEO care trăia viața la turație maximă) a învățat să descopere momentul prezent și cum Bonnie s-a vindecat de fibroame și de sângerările menstruale abundente. În sfârșit, o vei întâlni pe Genevieve, care a fost cuprinsă de o asemenea stare de extaz în timpul meditației, încât lacrimi de fericire au început să-i curgă pe chip, și pe Maria, a cărei experiență poate fi descrisă doar ca un orgasm la nivelul creierului.

Îți voi arăta datele pe care echipa mea de oameni de știință le-a strâns din scanările cerebrale ale acestor oameni, astfel încât să poți vedea schimbările la care am asistat în timp real pe parcursul workshopurilor. Partea cea mai bună a tuturor acestor date este că demonstrează faptul că nu trebuie să fii călugăr sau călugăriță, savant, om de știință sau lider spiritual pentru a avea realizări similare. Nu ai nevoie de doctorat sau de diplomă medicală. Oamenii din această carte sunt persoane obișnuite, ca și tine. După ce vei citi acest capitol, vei înțelege că tot ce au făcut acești oameni nu ține de magie și nu e nici măcar ceva atât de miraculos; ei pur și simplu au învățat și au aplicat abilități care se pot preda. Iar dacă vei practica și tu aceleași abilități, vei reuși să faci schimbări similare.

PARTEA A DOUA a cărții este dedicată în întregime meditației. Include **Capitolul 11**, care trasează câțiva pași simpli de pregătire pentru meditație și parcurge tehnici specifice pe care le vei găsi utile, și **Capitolul 12**, care îți oferă instrucțiuni pas cu pas pentru folosirea tehnicilor de meditație pe care le predau în workshopurile mele – aceleași tehnici pe care

participanții le-au folosit pentru a obține rezultatele remarcabile despre care ai citit la începutul acestei cărți.

Mă bucur să spun că, deși nu avem încă toate răspunsurile despre valorificarea puterii efectului placebo, tot felul de oameni folosesc aceste idei *chiar în clipa aceasta* pentru a face schimbări extraordinare în viețile lor, tipul de schimbări pe care mulți alții le consideră practic imposibile. Tehnicile pe care le împărtășesc în această carte nu trebuie să fie limitate la vindecarea unei afecțiuni fizice; ele pot fi, de asemenea, aplicate îmbunătățirii oricărui aspect al vieții tale. Speranța mea este că această carte te va inspira să încerci și tu aceste tehnici și să faci ca același tip de schimbări aparent imposibile să devină posibile și în viața ta.

Nota autorului: Deși poveștile persoanelor din workshopurile mele care au experimentat vindecarea sunt adevărate, numele lor și anumite detalii de identificare au fost schimbate în această carte pentru a le proteja intimitatea.

Partea I

INFORMAREA

Capitolul întâi

Este cu putinţă?

Sam Londe, un vânzător de pantofi ce locuia în apropierea orașului St. Louis, la începutul anilor 1970, a început să aibă dificultăți la înghițire.[1] În cele din urmă, a mers la un medic, care a descoperit că Londe suferă de cancer esofagian metastatic. La acea vreme, cancerul esofagian metastatic era considerat incurabil; nimeni nu îi supraviețuise vreodată. Era o condamnare la moarte, iar doctorul lui Londe i-a dat vestea pe un ton sumbru, adecvat situației.

Ca să-i ofere lui Londe cât mai mult timp posibil, doctorul i-a recomandat o intervenție chirurgicală pentru a înlătura țesutul canceros din esofag și stomac, unde se răspândise cancerul. Având încredere în doctor, Londe a fost de acord și a fost supus intervenției chirurgicale. A făcut față operației pe cât de bine se putea, dar, în curând, lucrurile au început să se agraveze. O tomografie la ficat a mai scos la iveală o veste proastă: cancer extins la întregul lob stâng al ficatului. Doctorul i-a spus lui Londe că, din nefericire, mai avea cel mult câteva luni de trăit.

Așadar, Londe și noua lui soție, amândoi trecuți de 70 de ani, au aranjat să se mute la 480 de kilometri depărtare, în Nashville, de unde era familia soției. La scurt timp după ce s-au mutat în Tennessee, Londe a fost internat în spital și dat în grija medicului internist Clifton Meador. Prima oară când doctorul Meador a intrat în rezerva lui Londe, a descoperit

un bărbat mic de statură, neras, ghemuit sub un morman de pături și care părea mai mult mort decât viu. Londe era morocănos și necomunicativ, iar infirmierele i-au explicat medicului că așa fusese încă de la internare, cu câteva zile înainte.

Deși Londe avea un nivel crescut de glucoză în sânge din cauza diabetului, restul analizelor lui de sânge erau destul de normale, cu excepția unor niveluri ușor crescute ale enzimelor din ficat, ceea ce era de așteptat în cazul cuiva cu cancer hepatic. Examinările medicale ulterioare nu au mai arătat nimic în neregulă, fiind o binecuvântare, având în vedere starea disperată a pacientului. La ordinele noului său doctor, Londe a beneficiat fără prea mare entuziasm de terapie fizică, de o dietă pe bază de lichide cu vitamine și minerale și de multă îngrijire specializată și atenție. După câteva zile, a început să prindă puteri, devenind mai puțin morocănos. A început să vorbească cu doctorul Meador despre viața lui.

Londe mai fusese căsătorit înainte, iar el și prima lui soție fuseseră adevărate suflete pereche. Nu avuseseră copii, dar altminteri, duseseră o viață frumoasă. Cum le plăcea să navigheze, după ce s-au pensionat, au cumpărat o casă pe marginea unui lac artificial. Apoi, târziu într-o noapte, digul estic din apropiere s-a spart, iar un zid de apă le-a izbit casa și le-a măturat-o. Londe a supraviețuit în mod miraculos, agățându-se de resturile purtate de ape, însă corpul soției lui nu a mai fost găsit niciodată.

„Am pierdut tot ce-am iubit vreodată", i-a spus el doctorului Meador. „Inima și sufletul meu s-au pierdut în inundația din acea noapte."

La șase luni de la moartea primei soții, când încă o jelea, adâncit în depresie, Londe a fost diagnosticat cu cancer esofagian și a suferit o intervenție chirurgicală. În acea perioadă a întâlnit-o și s-a căsătorit cu cea de-a doua sa soție, o femeie cumsecade, care știa de boala lui în stadiu terminal și a fost de acord să aibă grijă de el cât mai avea de trăit. La câteva

luni după ce s-au căsătorit, s-au mutat în Nashville, iar doctorul Meador știa deja restul poveștii.

După ce Londe a terminat de povestit, doctorul, uimit de ceea ce auzise, a întrebat plin de compasiune: „Ce vrei să fac pentru tine?” Bărbatul aflat pe moarte s-a gândit o vreme.

„Aș vrea să apuc Crăciunul, ca să pot fi cu soția mea și cu familia ei. Au fost tare buni cu mine”, a răspuns el într-un final. „Ajutați-mă doar să trăiesc până la Crăciun. E tot ce vreau.” Doctorul Meador i-a răspuns lui Londe că avea să facă tot ce-i stătea în putință.

La externarea lui Londe, la sfârșitul lunii octombrie, acesta era de fapt într-o formă mult mai bună decât la sosire. Doctorul Meador era surprins, dar mulțumit de cât de bine se simțea Londe. După aceea, doctorul și-a vizitat pacientul cam o dată pe lună și, de fiecare dată, Londe arăta bine. Dar exact la o săptămână de la Crăciun (de Anul Nou), soția lui Londe l-a adus înapoi la spital.

Doctorul Meador a fost surprins să descopere că Londe părea din nou să fie pe moarte. Tot ce a putut depista a fost o febră ușoară și o mică zonă cu pneumonie, descoperită pe radiografia pulmonară a lui Londe, deși bărbatul nu părea să sufere de nicio insuficiență respiratorie. Toate testele de sânge ale lui Londe arătau bine, iar culturile pe care le ceruse medicul au avut rezultate negative pentru oricare alte boli. Doctorul Meador i-a prescris antibiotice și l-a conectat la aparatele de respirație artificială, fără să-și piardă speranța, dar în 24 de ore, Sam Londe a murit.

După cum ați putea presupune, aceasta este o poveste despre un diagnostic tipic de cancer, urmat de o moarte regretabilă, urmare a unei boli fatale, nu-i așa?

Nu vă pripiți cu concluziile.

Când cei de la spital au efectuat autopsia lui Londe, s-a întâmplat un lucru ciudat. De fapt, ficatul bărbatului *nu* era distrus de cancer; el avea doar un nodul canceros foarte mic

pe lobul stâng și încă o pată foarte mică pe un plămân. Adevărul este că niciuna dintre aceste forme de cancer nu era suficient de avansată pentru a-l ucide. Și, în realitate, regiunea din jurul esofagului era și aceasta complet sănătoasă. Tomografia anormală la ficat, făcută la spitalul din St. Louis, arătase, se pare, un fals rezultat pozitiv.

Sam Londe nu a murit de cancer esofagian, și nici de cancer la ficat. De asemenea, nu a murit nici din cauza pneumoniei ușoare pe care o avea când a fost internat, din nou, în spital. A murit, pur și simplu, deoarece toată lumea din preajma lui credea că este pe moarte. Doctorul lui din St. Louis a crezut că Londe este pe moarte și apoi doctorul Meador din Nashville a crezut la Londe este pe moarte. Soția și familia lui Londe au crezut, de asemenea, că el este pe moarte. Și, cel mai important, Londe însuși a crezut că este pe moarte. Este posibil ca Londe să fi murit *doar din cauza acestui gând*? Este posibil ca gândul să fie atât de puternic? Și, dacă ar fi așa, să fie cazul acesta unic?

Este posibil să iei o supradoză dintr-un placebo?

Fred Mason, student la masterat în vârstă de 26 de ani, a căzut în depresie când prietena lui s-a despărțit de el.[2] Apoi, a văzut o reclamă pentru un studiu clinic pentru un nou medicament antidepresiv și a decis să se înscrie. Cu patru ani înainte, suferise un episod depresiv, moment la care doctorii i-au prescris antidepresivul amitriptilină (Elavil), însă Mason a fost nevoit să întrerupă medicația când a devenit excesiv de somnolent și a prezentat amorțeală la nivelul membrelor. Considerase că medicamentul era prea puternic pentru el, iar acum spera că acest nou medicament va avea mai puține efecte secundare.

După ce a participat la studiu aproximativ o lună, a decis să își sune fosta prietenă. Cei doi s-au certat la telefon, iar

după ce Mason a închis telefonul, a apucat în mod impulsiv flaconul de pastile de la studiu și a înghițit toate cele 29 de pastile din recipient, încercând să se sinucidă. Și-a regretat imediat gestul. Năpustindu-se pe palierul blocului, Mason a strigat disperat după ajutor, după care s-a prăbușit pe podea. O vecină l-a auzit strigând și l-a găsit pe jos.

Tresărind spasmodic, i-a spus vecinei sale că făcuse o greșeală teribilă, că luase toate pastilele pe care le avea, dar că nu voia cu adevărat să moară. Când a rugat-o pe vecină să îl ducă la spital, aceasta a fost de acord. Când Mason a ajuns la camera de gardă, era palid și transpira, avea tensiunea 8/4 și pulsul 140. Respirând agitat, repeta întruna: „Nu vreau să mor".

Când medicii l-au examinat, nu au găsit nimic în neregulă, cu excepția tensiunii mici, a pulsului accelerat și a respirației agitate. Chiar și așa, părea letargic și vorbea nedeslușit. Echipa medicală i-a făcut o perfuzie și a conectat-o la o soluție salină, i-a prelevat lui Mason mostre de sânge și urină, și l-a întrebat ce medicament luase. Mason nu își putea aminti cum se numește.

El le-a spus doctorilor că era un antidepresiv experimental, care făcea parte dintr-un studiu. Apoi le-a înmânat flaconul gol, care conținea, într-adevăr, informații tipărite pe etichetă, despre studiul clinic, deși nu și numele medicamentului. Nu puteau decât să aștepte rezultatele de laborator și să-i monitorizeze semnele vitale pentru a se asigura că starea nu i se agravează, în speranța că personalul spitalului îi va putea contacta pe cercetătorii care conduseseră studiul.

Patru ore mai târziu, după ce au venit rezultatele testelor de laborator, indicând că totul era normal, un medic care făcuse parte din echipa de studiu clinic al medicamentului a sosit la fața locului. Verificând codul de pe eticheta flaconului gol al lui Mason, cercetătorul s-a uitat pe dosarul studiului. Apoi a anunțat că, de fapt, Mason luase un placebo și că pastilele pe care le înghițise nu conțineau niciun

medicament. În chip miraculos, tensiunea și pulsul lui Mason au revenit la normal în câteva minute. Și, ca prin farmec, nu mai era nici excesiv de somnolent. Mason căzuse victimă efectului nocebo: o substanță inofensivă care, din cauza așteptărilor puternice, provoacă efecte dăunătoare.

Este oare posibil ca simptomele lui Mason să fi apărut doar pentru că exact asta se așteptase să se întâmple după ce înghițise un pumn uriaș de antidepresive? Ar fi putut mintea lui Mason, ca și în cazul lui Sam Londe, să fi preluat controlul asupra corpului său, impulsionată de așteptări referitoare la ceea ce părea să fie cel mai probabil scenariu viitor, până într-acolo încât *a făcut* ca acest scenariu să devină real? S-ar putea întâmpla acest lucru, *chiar dacă* ar însemna ca mintea să preia controlul asupra funcțiilor care, în mod normal, nu se află sub control conștient? Iar dacă acest lucru *ar fi* posibil, ar putea fi, de asemenea, adevărat că, în cazul în care gândurile noastre ne pot îmbolnăvi, noi avem, de asemenea, abilitatea de a ne folosi gândurile pentru a ne însănătoși?

Depresia cronică dispare ca prin farmec

Janis Schonfeld, un designer de interior în vârstă de 46 de ani din California, suferea de depresie, din adolescență. Ea nu apelase niciodată la ajutor medical pentru această afecțiune până când, în 1997, a văzut un anunț într-un ziar. Institutul de Neuropsihiatrie al UCLA* căuta voluntari pentru un studiu clinic de testare a unui nou antidepresiv numit venlafaxină (Effexor). Schonfeld, a cărei depresie se intensificase până în punctul în care, soție și mamă fiind, ajunsese chiar să se gândească la sinucidere, a profitat de ocazia de a face parte din studiu.

Când Schonfeld a ajuns la institut pentru prima dată, un tehnician medical a conectat-o la un electroencefalograf

* Acronim pentru Universitatea din California, Los Angeles (n.red.)

(EEG) pentru a-i monitoriza și înregistra activitatea undelor cerebrale timp de aproximativ 45 de minute și, nu la mult timp după aceea, Schonfeld a plecat cu un flacon de pastile de la farmacia spitalului. Știa că aproximativ jumătate din grupul de 51 de subiecți avea să primească medicamentul și jumătate avea să primească un placebo, deși nici ea, nici doctorii care conduceau studiul nu aveau nicio idee în care grup fusese repartizată în mod aleatoriu. De fapt, nimeni nu avea să știe acest lucru până la sfârșitul studiului. Dar, în perioada respectivă, acest lucru aproape că nici nu conta pentru Schonfeld. Era entuziasmată și plină de speranța că, după decenii de luptă cu depresia clinică, o afecțiune din cauza căreia uneori izbucnea brusc în lacrimi fără niciun motiv evident, ar putea în sfârșit să primească ajutor.

Schonfeld a fost de acord să se întoarcă în fiecare săptămână, pe toată durata celor opt săptămâni ale studiului. De fiecare dată, răspundea la întrebări despre modul în care se simțea și, de câteva ori, a fost supusă altor monitorizări EEG. Nu a durat mult după ce a început să ia pastilele și Schonfeld a început să se simtă considerabil mai bine, pentru prima oară în viața ei. În mod ironic, avea și stări de greață, dar aceasta era o veste *bună* deoarece știa că greața era unul dintre efectele secundare obișnuite ale medicamentului testat. S-a gândit că în mod sigur trebuie să fi luat medicamentul activ, de vreme ce depresia ei începea să dispară, și resimțea, de asemenea, efecte secundare. Chiar și infirmiera cu care stătea de vorbă, în vizitele ei săptămânale, era convinsă că Schonfeld lua medicamentul adevărat, datorită schimbărilor prin care trecea.

În sfârșit, la finalul studiului de opt săptămâni, unul dintre cercetători a dezvăluit adevărul șocant: Schonfeld, care nu mai avea tendințe suicidale și se simțea alt om după ce luase pastilele, se aflase, de fapt, în grupul placebo. Schonfeld a fost uluită. Era sigură că doctorul făcuse o greșeală. Pur și

simplu nu credea că se putea simți mult mai bine după atâția ani de depresie sufocantă, pur și simplu deoarece luase un flacon cu pastile de zahăr. Și avusese până și efectele secundare! *Trebuie* să fi fost o încurcătură. L-a rugat pe doctor să verifice din nou dosarele. A râs amuzată când acesta a asigurat-o că flaconul pe care îl luase acasă, flaconul care o făcuse să-și recapete viața, conținea într-adevăr doar pastile placebo.

În timp ce stătea acolo, în stare de șoc, doctorul a subliniat că numai pentru că nu primise niciun fel de medicamente adevărate, acest lucru nu însemna că își imaginase depresia sau îmbunătățirea stării ei; asta însemna doar că indiferent ce o făcuse să se simtă mai bine, nu se datora Effexorului.

Și nu era singura: rezultatele studiului aveau să arate în curând că 38% din grupul placebo se simțea mai bine, în comparație cu 52% din grupul care primise Effexor. Dar când a sosit și restul datelor, a fost rândul cercetătorilor să fie surprinși: pacienții ca Schonfeld, a căror stare s-a îmbunătățit în urma folosirii pastilelor placebo, nu și-au imaginat doar că se simt mai bine; ei chiar își *schimbaseră tiparele undelor cerebrale*. Datele EEG înregistrate cu atâta fidelitate în timpul studiului au arătat o creștere semnificativă a activității în cortexul prefrontal, care, de obicei, are o activitate foarte scăzută în cazul pacienților cu depresie.[3]

Astfel, efectul placebo nu numai că i-a schimbat mintea lui Schonfeld, ci a cauzat, de asemenea, schimbări fizice în biologia acesteia. Cu alte cuvinte, efectul nu era doar în *mintea* ei; era și în *creierul* ei. Nu doar că se *simțea* bine – *era* bine. Până la sfârșitul studiului, Schonfeld avea, la propriu, un creier diferit, fără să fi luat alt medicament sau fără să fi făcut nimic diferit. Mintea ei a fost cea care i-a schimbat corpul. După mai bine de 12 ani, starea lui Schonfeld era încă mult îmbunătățită.

Cum este posibil ca o pastilă cu zahăr nu numai să oprească simptomele unei depresii adânci, ci să provoace și

efecte secundare autentice, cum ar fi greața? Și ce înseamnă că aceeași substanță inactivă are de fapt puterea de a schimba modul în care undele cerebrale declanșează impulsuri, intensificând activitatea chiar în acea regiune a creierului afectată cel mai mult de depresie? Poate mintea subiectivă să creeze cu adevărat acele tipuri de schimbări fiziologice obiectiv măsurabile? Ce se întâmplă în minte și corp care să permită unei substanțe placebo să imite cu atâta desăvârșire un medicament adevărat? Ar putea oare același efect fenomenal de vindecare să aibă loc nu doar în cazul unei boli mintale cronice, ci și în cazul unei afecțiuni care amenință viața, cum ar fi cancerul?

Un leac „miraculos": Ba îl vezi, ba nu-l mai vezi

În 1957, psihologul de la UCLA Bruno Klopfer a publicat un articol într-o revistă evaluată *inter pares*, în care a spus povestea unui bărbat desemnat cu numele de „domnul Wright" și suferind de limfom în stadiu avansat, o formă de cancer a glandelor limfatice.[4] Bărbatul avea tumori uriașe, unele mari cât o portocală, la gât, în zona inghinală și la subsuori, iar cancerul său nu răspundea deloc la tratamentele convenționale. Acesta zăcea de câteva săptămâni, „cu febră, cu respirația întretăiată, complet țintuit la pat". Medicul lui, Philip West, renunțase la orice speranță – deși Wright însuși nu renunțase. Când Wright a aflat că spitalul unde era tratat (în Long Beach, California) se întâmpla să fie unul dintre cele zece spitale și centre de cercetare din țară care evaluau un medicament experimental extras din sânge de cal, denumit Krebiozen, a devenit foarte entuziasmat. Wright l-a bătut la cap fără oprire pe doctorul West timp de mai multe zile, până când acesta a fost de acord să îi dea o doză din noul medicament (deși, în mod oficial, Wright nu putea participa la studiu, care punea condiția ca pacienții să aibă o speranță de viață de cel puțin trei luni).

Wright și-a primit injecția cu Krebiozen într-o vineri, iar până luni începuse să meargă, râzând și glumind cu infirmierele, comportându-se cam ca și cum ar fi fost un cu totul alt om. Doctorul West a anunțat că tumorile „se topiseră ca bulgării de zăpadă puși pe o plită încinsă". În trei zile, tumorile ajunseseră la jumătate din dimensiunea lor inițială. Peste alte zece zile, Wright a fost trimis acasă – se vindecase. Părea un miracol.

Dar două luni mai târziu, presa a relatat că cele zece studii au demonstrat că Krebiozenul se dovedise a fi un eșec. Odată ce Wright a citit știrea, a devenit pe deplin conștient de rezultate și a acceptat ideea că medicamentul era inutil, a recidivat imediat, iar tumorile i-au revenit în scurt timp. Doctorul West bănuia că reacția pozitivă inițială a lui Wright se datorase efectului placebo și, știind că pacientul său era în fază terminală, s-a gândit că nu avea mare lucru de pierdut – iar Wright avea numai de câștigat – dacă își testa teoria. Prin urmare, doctorul i-a spus lui Wright să nu creadă relatările din ziare și că recidivase deoarece se descoperise că Krebiozenul care îi fusese administrat făcea parte dintr-un lot cu probleme. Un medicament pe care doctorul West l-a denumit o versiune „nouă, super-rafinată, cu eficiență dublă" era în drum spre spital, iar Wright putea să îl aibă imediat ce avea să sosească.

Așteptând să fie vindecat, Wright era în al nouălea cer și, câteva zile mai târziu, a primit injecția. De data aceasta, seringa folosită de doctorul West nu conținea niciun medicament, fie el experimental sau nu. Seringa era umplută doar cu apă distilată.

Și de data aceasta, tumorile lui Wright au dispărut ca prin farmec. Acesta s-a întors fericit acasă și s-a simțit bine pentru alte două luni, după ce a scăpat de tumorile din corp. Dar apoi Asociația Medicală Americană a anunțat că, într-adevăr, Krebiozenul nu era bun de nimic. Instituția medicală fusese

păcălită. „Medicamentul-minune” se dovedise a fi o înșelătorie: nimic mai mult decât ulei mineral conținând un simplu aminoacid. Producătorii au fost în cele din urmă puși sub acuzare. La auzul acestor vești, Wright a suferit o ultimă recidivă – *pierzându*-și credința în posibilitatea însănătoșirii. S-a întors lipsit de speranță la spital, și peste două zile a murit.

Este posibil ca Wright să își fi schimbat *starea de a fi*, nu o dată, ci de două ori, în aceea a unui om care pur și simplu nu avea cancer – într-un interval de câteva zile? A reacționat apoi corpul său în mod automat la o nouă minte? Și oare și-ar fi putut schimba din nou starea în cea a unui om cu cancer, după ce a auzit că se presupunea că medicamentul nu avea nicio valoare, corpul său creând exact aceeași chimie și întorcându-se la starea de rău familiară? Este posibil să realizezi o asemenea stare biochimică nouă nu doar când iei o pastilă sau primești o injecție, ci, de asemenea, atunci când ești supus unei proceduri invazive precum intervenția chirurgicală?

Operaţia la genunchi care nu a avut niciodată loc

În 1996, chirurgul ortoped Bruce Moseley, pe atunci la Colegiul de Medicină Baylor și unul dintre cei mai influenți experți în medicina sportivă ortopedică din Houston, a publicat un studiu experimental pe baza experienței sale cu zece voluntari – cu toții bărbați care se aflaseră în serviciul armatei și sufereau de gonartroză.[5] Din cauza severității acestei afecțiuni, mulți dintre acești bărbați șchiopătau vizibil, mergeau cu ajutorul unui baston sau aveau nevoie de o formă sau alta de ajutor pentru a se deplasa.

Studiul a fost conceput pentru a cerceta procedura chirurgicală artroscopică, o intervenție chirurgicală larg răspândită, ce presupunea anestezierea pacientului înainte de efectuarea unei mici incizii, în aceasta introducându-se un instrument cu fibră optică denumit artroscop, pe care chirurgul îl utiliza pentru a examina în detaliu articulația pacientului. În timpul

operației, doctorul răzuia și curăța articulația pentru a înlătura toate fragmentele de cartilaj degenerat, considerat a fi cauza inflamării și durerii. La acea vreme, în jur de 750 000 de pacienți aveau parte de acest tip de intervenție chirurgicală în fiecare an.

În studiul doctorului Moseley, doi dintre cei zece bărbați urmau să aibă parte de operația standard, denumită *debridare* (în cadrul căreia chirurgul răzuiește porțiuni de cartilaj din încheietura genunchiului); trei din aceștia urmau să treacă printr-o procedură denumită *lavaj articular* (în cadrul căreia se injectează apă la presiune mare în încheietura genunchiului, curățând și îndepărtând materialul artritic distrus); iar cinci dintre ei urmau să treacă printr-o *intervenție chirurgicală simulată*, în cadrul căreia doctorul Moseley secționa abil pielea cu un bisturiu, apoi o cosea la loc fără să execute nicio procedură medicală. Acei cinci bărbați nu urmau să aibă parte de nicio atroscopie, de nicio răzuire a articulației, de nicio înlăturare a fragmentelor osoase și nici de vreo procedură de spălare – ci doar de o incizie și apoi de suturi chirurgicale.

Începutul fiecăreia dintre cele zece proceduri a fost exact același: pacientul era dus în scaunul cu rotile în sala de operație, apoi i se făcea anestezie generală, în timp ce doctorul Moseley se spăla pe mâini pentru operație. Odată ce chirurgul intra în sala de operație, el găsea un plic sigilat pregătit pentru el, în care i se spunea ce pacient dintre cele trei grupuri de voluntari de pe masa de operație îi fusese încredințat, aleatoriu. Doctorul Moseley nu avea nicio idee ce conținea plicul până ce nu îl deschidea.

După intervenția chirurgicală, toți cei zece pacienți din studiu au raportat o mobilitate mai mare și mai puține dureri. De fapt, bărbații care au trecut printr-o operație „falsă” s-au simțit la fel de bine ca aceia care au trecut printr-o intervenție chirurgicală de *debridare* sau *lavaj.* Nu exista nicio diferență în privința rezultatelor – chiar și șase luni mai târziu.

Şi, şase ani mai târziu, când cei doi bărbaţi care au trecut prin operaţia placebo au fost intervievaţi, ei au raportat că încă mergeau normal, fără dureri, şi aveau o mai mare libertate de mişcare.[6] Ei au spus că acum puteau realiza toate activităţile zilnice pe care nu puteau să le facă înainte de intervenţia chirurgicală, cu şase ani mai devreme. Bărbaţii se simţeau de parcă îşi primiseră vieţile înapoi.

Fascinat de rezultate, doctorul Moseley a publicat un alt studiu în 2002, la care au participat 180 de pacienţi, care au fost monitorizaţi timp de doi ani după operaţia chirurgicală.[7] Şi de data aceasta, starea tuturor pacienţilor din cele trei grupuri s-a îmbunătăţit, aceştia începând să meargă fără dureri sau fără să mai şchiopăteze, imediat după intervenţia chirurgicală. Dar, şi de data aceasta, starea tuturor pacienţilor din cele două grupuri care chiar au avut parte de intervenţia chirurgicală s-a îmbunătăţit la fel de mult ca şi cea a pacienţilor care au trecut prin operaţia placebo – iar acest lucru a rămas valabil chiar şi după doi ani.

Să fie oare posibil ca aceşti pacienţi să se fi simţit pur şi simplu bine deoarece au crezut şi au avut încredere în puterea vindecătoare a chirurgului, a spitalului şi chiar în sala de operaţii strălucitoare şi modernă? Au avut ei cumva în vedere o viaţă trăită cu un genunchi complet vindecat, s-au încredinţat pur şi simplu acelui rezultat pozitiv şi apoi au păşit la propriu înspre acesta? Să fi fost oare, într-adevăr, doctorul Moseley nimic mai mult decât un vraci al timpurilor moderne, într-un halat alb? Şi este oare posibil să atribuim acelaşi grad de vindecare când ne confruntăm cu altceva mai ameninţător, poate cu o procedură atât de gravă cum este operaţia pe cord deschis?

Operaţia pe cord deschis care nu a avut loc

La sfârşitul anilor 1950, două grupuri de cercetători au efectuat studii în care au comparat operaţia standard la acea vreme pentru angină, cu o intervenţie chirurgicală placebo.[8]

Acest lucru avea loc cu mult timp înainte de apariția *by-pass-ului aorto-coronarian cu implant*, procedura chirurgicală folosită cel mai frecvent astăzi. La acea vreme, cei mai mulți pacienți cardiaci treceau printr-o procedură cunoscută drept *ligaturarea arterelor mamare interne*, ce presupunea expunerea arterelor afectate și legarea lor intenționată. Chirurgii credeau că, dacă blocau astfel fluxul sangvin, acest lucru avea să forțeze corpul să genereze noi canale vasculare, crescând fluxul sangvin către inimă. Procedura a avut un succes imens pentru majoritatea pacienților care au trecut prin ea, deși doctorii nu aveau nicio dovadă solidă că se creau, într-adevăr, noi vase de sânge – de unde și motivația pentru cele două studii.

Aceste grupuri de cercetători, unul din Kansas City, iar altul din Seattle, au urmat aceeași procedură, împărțindu-și subiecții de studiu în două grupuri. Unul a beneficiat de ligaturarea arterelor mamare interne, iar celălalt a avut parte de o intervenție chirurgicală falsă; chirurgii efectuau aceleași incizii mici la nivelul pieptului, pe care le efectuau și în timpul operațiilor adevărate, expunând arterele, dar apoi, pur și simplu, coseau pacienții la loc, fără să mai facă nimic altceva.

Rezultatele ambelor studii au fost surprinzător de asemănătoare: 67% dintre pacienții care suferiseră cu adevărat intervenția chirurgicală au simțit mai puține dureri și au avut nevoie de mai puține medicamente, în timp ce 83% dintre cei care au trecut prin operația falsă s-au bucurat de același nivel de ameliorare. De fapt, intervenția chirurgicală placebo funcționase mai bine decât intervenția chirurgicală adevărată!

Ar putea fi oare cu putință ca, într-un fel sau altul, pacienții care au avut parte de operația falsă să fi crezut atât de mult că se vor face bine, încât *chiar* s-au făcut bine – fără să fie ajutați de nimic altceva în afară de convingerea că așteptarea respectivă era cea mai bună? Iar dacă acest lucru este cu putință, ce spune el despre efectele pe care gândurile

noastre de zi cu zi, fie ele pozitive sau negative, le au asupra corpului și sănătății noastre?

Atitudinea este totul

O sumedenie de cercetări există acum pentru a arăta că atitudinea noastră ne afectează cu adevărat starea de sănătate, inclusiv cât de mult trăim. De exemplu, Clinica Mayo a publicat un studiu în 2002, care a urmărit 447 de persoane timp de peste 30 de ani, în care se arată că optimiștii sunt mai sănătoși din punct de vedere fizic și mental.[9] *Optimist* înseamnă literalmente „cel mai bun", ceea ce sugerează că persoanele respective și-au concentrat atenția pe cel mai bun scenariu viitor. Mai exact, persoanele optimiste au avut mai puține probleme cu activitățile lor zilnice, ca urmare a sănătății lor fizice sau a stării lor emoționale; au resimțit mai puțină durere; s-au simțit mai pline de energie; s-au descurcat mai ușor în activitățile sociale; și s-au simțit mai fericite, mai calme și mai liniștite, în cea mai mare parte a timpului. Aceste rezultate au venit chiar la scurt timp după un alt studiu al Clinicii Mayo, care a urmărit peste 800 de persoane timp de 30 de ani și în care se arată că optimiștii trăiesc mai mult decât pesimiștii.[10]

Cercetătorii de la Yale au urmărit 660 de persoane, cu vârsta de la 50 de ani în sus, timp de până la 23 de ani, descoperind că persoanele care au avut o atitudine mai pozitivă față de îmbătrânire au trăit cu peste șapte ani mai mult decât acelea cu o perspectivă mai negativistă privind îmbătrânirea.[11] Atitudinea a avut o influență mai mare asupra longevității decât tensiunea arterială, nivelul colesterolului, fumatul, greutatea corporală sau nivelul exercițiilor fizice.

Studii suplimentare au cercetat mai îndeaproape sănătatea inimii și atitudinea. Cam în aceeași perioadă, un studiu al Universității Duke, efectuat pe 866 de persoane cu afecțiuni

cardiace, a raportat că aceia care, de obicei, resimțeau emoții mai pozitive aveau cu 20% mai multe șanse de a trăi cu 11 ani mai mult decât cei care, în mod obișnuit, resimțeau emoții mai negative.[12] Chiar mai surprinzătoare sunt rezultatele unui studiu efectuat pe 225 de studenți de la Medicină, de la Colegiul Medical din Georgia, care au fost urmăriți timp de 25 de ani: cei care au avut atitudinea cea mai ostilă s-au confruntat cu o incidență de cinci ori mai mare a bolilor coronariene.[13] Iar un studiu al Universității John Hopkins, prezentat la sesiunile științifice ale Asociației Americane de Cardiologie (American Heart Association) din 2001, a arătat chiar că o perspectivă pozitivă ar putea oferi cea mai puternică protecție cunoscută împotriva bolilor de inimă la adulții cu risc ereditar.[14] Acest studiu sugerează că atitudinea pozitivă poate funcționa la fel de bine sau mai bine decât urmarea dietei adecvate, efectuarea numărului corect de exerciții fizice și menținerea greutății corporale ideale.

În ce mod mentalitatea noastră de zi cu zi – indiferent dacă, în general, suntem mai bucuroși și mai afectuoși sau mai ostili și mai negativi – ne poate ajuta să determinăm cât de mult vom trăi? Este posibil ca noi să ne schimbăm mentalitatea curentă? Dacă lucrurile stau astfel, ar putea o nouă mentalitate să înlocuiască modul în care mințile noastre au fost condiționate de experiențe trecute? Sau să te aștepți ca un lucru negativ să se repete ar putea, de fapt, să contribuie la împlinirea lucrului respectiv?

Greața de dinaintea acului

Conform Institutului Național de Oncologie (National Cancer Institute), o afecțiune denumită *emeza anticipativ*ă apare la aproximativ 29% dintre pacienții care urmează chimioterapie, atunci când sunt expuși unor mirosuri și imagini care le amintesc de tratamentele lor chimioterapeutice.[15] Aproximativ 11% se simt atât de rău înainte de tratamentele

lor, încât chiar vomită. Unii pacienți bolnavi de cancer încep să resimtă greața în mașină, în drum spre chimioterapie, înainte chiar de a intra în spital, în timp ce alții vomită în timp ce se află încă în sala de așteptare.

Un studiu din 2001, efectuat la Centrul Oncologic al Universității din Rochester, publicat în *Journal of Pain and Symptom Management*, a ajuns la concluzia că anticiparea stării de greață era cel mai puternic predictor că pacienții chiar o vor experimenta.[16] Datele cercetătorilor au raportat că 40% dintre pacienții supuși chimioterapiei care credeau că li se va face rău – deoarece doctorii lor le-au spus că, cel mai probabil, se vor simți rău *după* tratament – au ajuns să dezvolte stări de greață înainte ca tratamentul să fie măcar administrat. O proporție suplimentară de 13% dintre pacienți, care au spus că nu sunt siguri la ce să se aștepte, s-au simțit rău, la rândul lor. Cu toate acestea, *niciunul* dintre pacienții care nu s-au așteptat să aibă stări de greață nu s-a simțit rău.

Cum este posibil ca unele persoane să devină atât de convinse că se vor simți rău din cauza chimioterapiei, încât să li se facă rău chiar înainte să le fie administrate medicamentele? Este oare posibil ca puterea gândului să fie cea care îi îmbolnăvește? Iar dacă acest lucru este adevărat pentru 40% dintre pacienții supuși chimioterapiei, ar putea fi adevărat, de asemenea, că 40% dintre oameni s-ar putea însănătoși la fel de ușor schimbându-și, pur și simplu, gândurile privind așteptările pe care le au pentru starea lor de sănătate sau ziua pe care o trăiesc? Ar putea un singur gând pe care îl acceptă o persoană să schimbe, de asemenea, în *mai bine* starea acelei persoane?

Dificultăţile digestive dispar

Nu cu multă vreme în urmă, în timp ce mă pregăteam să cobor dintr-un avion în Austin, am întâlnit o femeie care citea o carte ce mi-a atras atenția. Stăteam și așteptam să

aterizăm, și am văzut cartea, care îi ieșea din geantă; titlul conținea cuvântul încredere. Ne-am zâmbit unul altuia și am întrebat-o despre ce era vorba în carte.

„Despre creștinism și credință", mi-a răspuns ea. „De ce întrebați?". I-am spus că scriam o nouă carte despre efectul placebo și că încrederea juca un rol foarte mare în ea.

„Vreau să vă spun o poveste", a spus ea. Mi-a povestit că, în urmă cu mai mulți ani, fusese diagnosticată cu intoleranță la gluten, sau boală celiacă, colită și o serie de alte boli, și că se confruntase cu dureri cronice. Citise despre bolile respective și mersese să ceară sfatul mai multor medici. Aceștia îi recomandaseră să evite anumite alimente și să ia anumite medicamente pe bază de rețetă, ceea ce a și făcut, dar tot resimțea dureri în tot corpul. De asemenea, nu reușea să doarmă, avea erupții pe piele și tulburări digestive severe, și mai suferea și de o întreagă listă de alte simptome neplăcute. Apoi, câțiva ani mai târziu, femeia s-a dus să vadă un nou medic, care a decis să-i facă niște teste de sânge. Când au venit analizele, toate rezultatele erau negative.

„În ziua în care am descoperit că eram într-adevăr normală și că nu era nimic în neregulă cu mine, m-am gândit *sunt bine*, iar atunci, toate simptomele mele au dispărut. Imediat m-am simțit grozav și am putut să mănânc tot ce am vrut", mi-a spus ea pe un ton emfatic. Zâmbind, a adăugat: „Ce părere aveți despre *asta*?"

Dacă este adevărat că aflarea de noi informații, care duce la o schimbare cu 180 de grade privind ceea ce credem despre noi înșine, poate într-adevăr să ducă la dispariția simptomelor noastre, ce anume se întâmplă în organismul nostru care să susțină acest lucru și îl transforme în realitate? Care este relația exactă dintre minte și corp? Ar putea fi cu putință ca aceste noi credințe chiar să fie capabile să schimbe chimia creierului și corpului nostru, să refacă la nivel fizic conexiunile

circuitului nostru neurologic, referitor la cine credem că suntem, și să schimbe expresia noastră genetică? Am putea noi să devenim, într-adevăr, alți oameni?

Parkinson versus placebo

Boala Parkinson este o tulburare neurologică marcată de degenerarea graduală a celulelor nervoase din porțiunea mezencefalului, denumită *ganglionii bazali*, care controlează mișcările corpului. La persoanele care suferă de această boală cumplită, creierul nu produce suficientă dopamină, un neurotransmițător de care ganglionii bazali au nevoie pentru a funcționa corespunzător. Printre simptomele timpurii ale bolii Parkinson, care în prezent este considerată incurabilă, se numără problemele motorii, cum ar fi rigiditatea musculară, tremorul și schimbări ale tiparelor posturii și vorbirii, care predomină asupra controlului voluntar.

Într-un studiu, un grup de cercetători de la Universitatea British Columbia din Vancouver a informat un grup de pacienți cu Parkinson că urmau să primească un medicament care avea să le îmbunătățească semnificativ simptomele.[17] În realitate, pacienții au primit un placebo – nimic mai mult decât o injecție salină. Chiar și așa, jumătate dintre ei, care nu primiseră de fapt un tratament medicamentos, au avut un control motrice mult mai bun după primirea injecției.

Cercetătorii le-au efectuat apoi pacienților scanări cerebrale pentru a-și face o idee mai clară despre ceea ce se întâmplase și au descoperit că persoanele care au reacționat pozitiv la placebo produceau de fapt dopamină în creier – cu până la 200% mai mult decât înainte. Pentru a obține efectul echivalent cu ajutorul unui medicament, ar trebui să administrezi aproximativ o doză întreagă de amfetamină – un medicament care îmbunătățește starea de spirit și crește, de asemenea, nivelul de dopamină.

Se pare că simpla așteptare de a se simți mai bine a eliberat, în pacienții cu Parkinson, o putere anterior neexploatată, care a declanșat producția de dopamină – exact ceea ce trebuia corpului lor pentru a se face bine. Și, dacă e așa, atunci care este procesul prin care doar puterea gândului poate produce dopamină în creier? Ar putea oare o asemenea stare internă nouă, determinată de combinația dintre intenția clară și starea emoțională îmbunătățită, să ne facă, într-adevăr, invincibili în anumite situații, activând propriul nostru depozit interior de substanțe farmaceutice și dominând circumstanțele genetice ale bolii pe care le-am considerat odinioară în afara controlului nostru conștient?

Despre șerpi veninoși și stricnină

În anumite părți ale munților Apalași, există vestigii ale unui ritual religios vechi de o sută de ani, cunoscut ca mânuirea șerpilor sau „ridicarea șerpilor".[18] Deși Virginia de Vest este singurul stat în care ritualul este încă legal, acest lucru nu îi oprește pe credincioși, iar poliția locală din alte state este cunoscută pentru faptul că închide ochii la această practică. În aceste biserici mici și modeste, în timp ce congregațiile se adună pentru slujba religioasă, predicatorul intră purtând una sau mai multe cutii din lemn încuiate cu lacăt, de forma unor serviete, cu uși din plastic transparent fixate cu balamale și perforate pentru a forma guri de aerisire, și așază cu grijă cutiile pe platforma din fața sanctuarului sau a sălii de întâlnire, lângă amvon. La scurt timp după aceea, începe să cânte muzica, un amestec energic de melodii country-western și bluegrass, cu versuri profund religioase despre mântuire și iubirea lui Iisus. Muzicienii cântă live, într-o notă tânguitoare, la clape, chitare electrice și chiar seturi de tobe, pe care le-ar invidia orice formație de adolescenți, în timp ce membrii parohiei agită tamburine, animați de spirit. Pe măsură ce se acumulează energia, predicatorul este posibil să

aprindă o flacără într-un recipient de pe amvon și să își țină mâna în foc, lăsând flăcările să îi atingă ușor palma întinsă, înainte de a lua recipientul pentru a-și trece ușor flacăra peste antebrațele dezgolite. Abia „își face încălzirea".

Curând, membrii congregației încep să se legene și să își pună mâinile unii pe alții, bolborosind neinteligibil și sărind, dansând pe muzică înspre slava Mântuitorului lor. Sunt copleșiți de spirit, sunt „binecuvântați", după cum zic ei. Apoi vine vremea ca predicatorul să deschidă una dintre cutiile încuiate, să vâre o mână înăuntru și să scoată un șarpe veninos – de obicei un șarpe cu clopoței, un șarpe-mocasin sau un mocasin de apă. Și predicatorul dansează, la rândul lui, și se agită de mama focului, în timp ce își ține șarpele în jurul mijlocului, astfel încât capul șarpelui se află la o distanță periculos de mică de capul și de gâtul predicatorului.

E posibil să țină șarpele sus, în aer, înainte de a-l aduce mai aproape de corp, dansând în timp ce șarpele își încolăcește jumătatea inferioară în jurul brațului său, unduindu-și jumătatea superioară prin aer, după cum poftește. Apoi, predicatorul este posibil să mai scoată un al doilea șarpe, sau chiar un al treilea, din celelalte cutii de lemn, iar membrii congregației, atât bărbați, cât și femei, i s-ar putea alătura în mânuirea șerpilor, pe măsură ce se simt cuprinși de binecuvântare. În timpul anumitor slujbe, predicatorul se poate chiar să înghită o otravă, cum ar fi stricnina, dintr-un pahar obișnuit, fără să sufere vreun efect de intoxicare.

Deși se întâmplă ca mânuitorii de șerpi să fie uneori mușcați, având în vedere miile de slujbe în timpul cărora credincioșii fervenți și-au băgat mâiniile în acele cutii de lemn cu balamale, fără nicio urmă de îndoială sau de teamă, acest lucru nu se întâmplă des. Și chiar și atunci când se întâmplă, ei nu mor întotdeauna – chiar dacă nu merg la spital, preferând ca membrii congregației să se adune în jurul lor, în rugăciune. De ce acești oameni nu sunt mușcați mai des? Și de

ce nu sunt mai multe cazuri de deces atunci când sunt mușcați? Cum pot ajunge la o stare mentală în care nu le este frică de asemenea creaturi veninoase, cunoscute pentru mușcătura lor mortală, și cum îi poate proteja o asemenea stare mentală?

Apoi, mai există și manifestările de putere extremă în situații de urgență, cunoscute ca „forță isterică". În aprilie 2013, de exemplu, Hannah Smith, în vârstă de 16 ani, și sora ei în vârstă de 14 ani, Haylee, din Lebanon, statul Oregon, au ridicat un tractor cu o greutate de 1,3 tone pentru a-l elibera pe tatăl lor, Jeff Smith, care fusese prins dedesubt.[19] Și cum rămâne cu cei care merg prin foc – triburi indigene care practică ritualuri sacre și occidentali care participă la workshopuri – pășind peste cărbuni încinși? Sau chiar și artiștii de carnaval sau dansatorii în transă din Java, care simt nevoia să mestece și să înghită sticlă (o tulburare denumită *hialofagie*)?

Cum de sunt cu putință asemenea fapte în aparență supraomenești, și au ele cumva ceva vital în comun? Este oare cu putință ca, aflați pe culmile credinței lor lipsite de compromisuri, acești oameni să-și schimbe cumva corpul, astfel încât să devină imuni la mediul lor înconjurător? Și ar putea aceeași credință de neclintit, ce le dă putere mânuitorilor de șerpi și celor care merg prin foc, să se îndrepte și în direcția opusă, făcându-ne să ne rănim singuri – și chiar să murim – fără a fi conștienți în vreun fel de ceea ce facem?

Victorie asupra magiei voodoo

În 1938, starea unui bărbat în vârstă de 60 de ani, dintr-o regiune rurală din Tennessee, a continuat să se agraveze tot mai mult în decurs de patru luni, înainte ca soția lui să îl ducă la un spital cu 15 paturi, situat la marginea localității.[20] Până atunci, Vance Vanders (nu acesta este numele lui adevărat) slăbise peste 22 de kilograme și părea să fie pe moarte. Doctorul, Drayton Doherty, suspecta că Vanders suferă de

tuberculoză sau posibil de cancer, însă, în urma testelor și radiografiilor repetate, rezultatele au ieșit negative. Examenul clinic făcut de doctorul Doherty nu a scos la iveală nimic care ar fi putut cauza suferința lui Vanders. Vanders refuza să mănânce, motiv pentru care i s-a pus o sondă de alimentare, însă pacientul vomita cu obstinație tot ceea ce era introdus pe sondă. A continuat să se simtă din ce în ce mai rău, repetând convingerea lui că avea să moară și, în cele din urmă, abia a mai fost în stare să vorbească. Sfârșitul părea aproape, deși doctorul Doherty încă nu avea nicio idee în ce consta afecțiunea bărbatului.

Soția lui Vanders, profund îngrijorată, a cerut să vorbească cu doctorul Doherty între patru ochi și, punându-l să jure că va păstra secretul, i-a spus că problema soțului ei era că fusese victima unui „blestem voodoo". Se pare că Vanders, care trăia într-o comunitate unde ritualul voodoo era o practică frecventă, se certase cu un preot voodoo local. Preotul l-a convocat pe Vanders în cimitir într-o noapte târziu, unde a aruncat un blestem asupra bărbatului, agitându-i în față o sticlă plină cu un lichid urât mirositor. Preotul i-a spus lui Vanders că avea să moară în curând și că nimeni nu-l putea salva. Și asta a fost. Vanders era convins că zilele îi erau numărate și, prin urmare, credea într-o nouă realitate viitoare, sumbră. Bărbatul înfrânt s-a întors acasă și a refuzat să mai mănânce. Într-un final, soția lui l-a dus la spital.

După ce doctorul Doherty a auzit întreaga poveste, a venit cu un plan mai puțin tradițional pentru tratarea pacientului său. În cursul dimineții, a strâns familia lui Vanders la patul acestuia și i-a spus că știa sigur cum să îl vindece pe bolnav. Familia a ascultat cu atenție în timp ce doctorul Doherty a depănat următoarea poveste inventată. El le-a spus că, în noaptea precedentă, fusese la cimitir, unde îl păcălise pe preotul voodoo să se întâlnească cu el și să-i divulge cum îl blestemase pe Vanders. Nu fusese ușor, le-a spus

doctorul Doherty. După cum era de bănuit, preotul nu voise să coopereze, deși, în cele din urmă, se dăduse bătut când doctorul Doherty îl țintuise de un copac și începuse să îl strângă de gât.

Doctorul Doherty a spus că preotul îi povestise că îi frecase lui Vanders niște ouă de șopârlă pe piele și că ouăle pătrunseseră în stomacul acestuia, unde eclozaseră. Majoritatea șopârlelor muriseră, dar una mare supraviețuise, iar acum îl mânca pe Vanders pe dinăuntru. Doctorul i-a anunțat că tot ceea ce trebuia să facă era să-i elimine șopârla din corp, iar bărbatul avea să fie vindecat.

Apoi doctorul a chemat asistenta, care a adus prompt o seringă mare, plină cu ceea ce doctorul Doherty susținea a fi un medicament puternic. De fapt, seringa era umplută cu un medicament care inducea starea de vomă. Doctorul Doherty a inspectat cu atenție seringa, pentru a se asigura că funcționează cum trebuie, apoi i-a injectat ceremonios lichidul pacientului speriat. Cu un gest dramatic a părăsit încăperea, fără să mai adreseze vreun cuvânt familiei uluite.

La scurt timp, pacientul a început să vomite. Asistenta a adus un vas, iar Vanders a vomitat, a gemut și a icnit pentru o vreme. La un moment dat, când doctorul Doherty a considerat că episodul vomitiv se apropie de sfârșit, s-a întors încrezător în cameră. Apropiindu-se de pat, și-a luat trusa medicală neagră și a scos o șopârlă verde, ascunzând-o în palmă, fără să observe cineva. Pe urmă, în timp ce Vanders vomita din nou, doctorul Doherty a strecurat reptila în vas.

„Uite, Vance!”, a strigat el imediat, cu tot dramatismul de care era în stare. „Uite ce-a ieșit din tine. Te-ai vindecat acum. Blestemul voodoo a fost ridicat!”

Încăperea fremăta. Unii membri ai familiei s-au prăbușit la pământ, gemând. Până și Vanders s-a îndepărtat cu un salt de lighean, cu ochii mari de uimire. În câteva minute, s-a cufundat într-un somn adânc, care a durat peste 12 ore.

Când Vanders s-a trezit într-un final, îi era foarte foame și a înfulecat nerăbdător atâta mâncare, încât doctorul s-a temut că stomacul avea să-i explodeze. Într-o săptămână, pacientul își recâștigase pe deplin greutatea și puterile. A părăsit spitalul vindecat și a mai trăit cel puțin zece ani.

Este cu putință ca un om să renunțe, pur și simplu, la viață doar pentru că a crezut că fusese blestemat? Oare vraciul contemporan, înarmat cu stetoscop și cu un carnet de rețete în mână, ne vorbește cu aceeași convingere cu care preotul voodoo i-a vorbit lui Vanders – iar credința noastră este aceeași? Iar dacă chiar este adevărat că o persoană s-ar putea, la un anumit nivel, decide pur și simplu să moară, atunci ar putea fi de asemenea adevărat că o persoană cu o maladie în stadiu terminal ar putea lua decizia să *trăiască*? Ar putea cineva să își schimbe în mod permanent starea internă – abandonându-și identitatea de victimă a cancerului sau artritei, ori de pacient cardiac sau bolnav de Parkinson – și pur și simplu să intre într-un corp sănătos, la fel de ușor pe cât ar renunța la un rând de haine și ar îmbrăca altele? În capitolele care urmează, vom explora ce anume este într-adevăr cu putință și cum se aplică acest lucru în cazul tău.

Capitolul doi

Scurtă istorie a efectului placebo

După cum spune o vorbă, vremurile disperate cer măsuri disperate. Pe când chirurgul american Henry Beecher, educat la Harvard, se afla pe front în Al Doilea Război Mondial, a rămas fără morfină. Spre sfârșitul războiului, rezervele de morfină erau reduse în spitalele de campanie, așa că situația nu era neobișnuită. În acea perioadă, Beecher urma să opereze un soldat grav rănit și se temea că, fără un anestezic, soldatul ar putea intra într-un șoc cardiovascular fatal. Ce s-a întâmplat mai departe l-a uluit.

Fără să piardă o clipă, una dintre asistente a umplut o seringă cu soluție salină și i-a administrat-o soldatului, în același fel în care i-ar fi injectat morfină. Soldatul s-a liniștit imediat. A reacționat de parcă ar fi primit într-adevăr medicamentul, chiar dacă tot ce primise fusese o doză de apă sărată. Beecher a mers înainte cu intervenția, făcând incizia, efectuând operația necesară și cosându-l la loc, toate acestea fără anestezie. Soldatul nu a resimțit cine știe ce durere și nu a intrat în șoc. Cum a fost posibil, s-a întrebat Beecher, ca apa sărată să înlocuiască morfina?

După succesul uluitor, ori de câte ori spitalul de campanie rămânea fără morfină, Beecher făcea iarăși același lucru: injecta soluție salină, exact așa cum ar fi injectat morfină. Experiența l-a convins de puterea efectului placebo, iar când s-a întors în Statele Unite după război, a început să studieze fenomenul.

În 1955, Beecher a făcut istorie când a scris o analiză clinică a 15 studii publicate de revista *Journal of the American Medical Association*, în care discuta nu numai despre semnificația uriașă a efectului placebo, ci făcea, de asemenea, apel la un nou model de cercetare medicală, care urma să desemneze aleatoriu subiecți pentru a primi medicamente active sau substanțe placebo – model pe care îl numim în prezent *studiu clinic randomizat* – astfel încât acest puternic efect placebo să nu denatureze rezultatele.[21]

Ideea conform căreia putem schimba realitatea fizică doar prin intermediul gândurilor, credinței și așteptărilor (indiferent dacă suntem sau nu pe deplin conștienți de ceea ce facem) cu siguranță nu s-a născut în acel spital de campanie din Al Doilea Război Mondial. Biblia este plină de istorisiri ale unor vindecări miraculoase și, chiar și în vremurile moderne, mulțimi de oameni merg cu regularitate în locuri precum Lourdes, în sudul Franței (unde o tânără țărancă în vârstă de 14 ani, pe nume Bernadette, a avut o viziune a Fecioarei Maria în 1858), lăsându-și în urmă cârjele, protezele și scaunele cu rotile, ca dovadă că au fost vindecați. Miracole similare au fost relatate de asemenea la Fatima, în Portugalia (unde trei copii care păzeau oile au văzut o apariție a Fecioarei Maria în 1917), și în legătură cu o statuie călătoare a Fecioarei, sculptată cu ocazia celei de-a 30-a aniversări a apariției. Statuia a fost sculptată pe baza descrierii oferite de cel mai mare dintre cei trei copii, o fetiță, care la acea vreme se călugărise, și a fost binecuvântată de Papa Pius al XII-lea înainte de a fi trimisă în jurul lumii.

Desigur, vindecarea prin credință nu este limitată la tradiția creștină. Defunctul guru indian Sathya Sai Baba, considerat de mulți dintre adepții săi un *avatar* – manifestarea unei zeități – a fost vestit pentru cenușa sfântă, denumită *vibhuti*, pe care o manifesta în palmele mâinilor. Se spunea că această cenușă fină avea puterea de a vindeca numeroase

boli fizice, mintale și spirituale, dacă era fie mâncată, fie aplicată pe piele, ca o pastă. Și călugării lama din Tibet se spune că au puteri vindecătoare, folosindu-și respirația pentru a vindeca bolnavii, suflând asupra lor.

Chiar și regii Franței și Angliei care au domnit între secolele al IV-lea și al IX-lea au folosit metoda atingerii cu mâinile pentru a-i vindeca pe supușii lor. Regele Charles al II-lea al Angliei era cunoscut ca un adevărat specialist al acestei metode, folosind-o de aproximativ 100 000 de ori.

Ce anume provoacă asemenea evenimente așa-zis miraculoase, indiferent dacă instrumentul vindecării este doar credința într-o zeitate sau încrederea în puterile extraordinare ale unei persoane, ale unui obiect sau chiar ale unui loc considerat sacru sau sfânt? Care este procesul prin care credința și încrederea pot produce efecte atât de profunde? Ar putea modul în care atribuim semnificație unui ritual – indiferent dacă ritualul înseamnă recitarea rozariului, masarea pielii cu un strop de cenușă sfântă sau folosirea unui nou medicament-minune prescris de un medic de încredere – să joace vreun rol în fenomenul placebo? Și dacă starea de spirit interioară a oamenilor care au avut parte de aceste vindecări a fost influențată sau modificată de condițiile din mediul lor extern (o persoană, un loc sau un lucru, apărute la momentul potrivit) într-o asemenea măsură, încât noua lor stare de spirit ar putea, de fapt, să aibă ca rezultat schimbări fizice reale?

De la magnetism la hipnoză

În anii 1770, medicul vienez Franz Anton Mesmer a devenit faimos după ce a dezvoltat și a demonstrat ceea ce a fost considerat la acea vreme un model medical al vindecării miraculoase. Extinzând ideea lui Isaac Newton referitoare la efectul gravitației planetare asupra corpului uman, Mesmer a ajuns să considere că organismul conține un fluid invizibil,

care ar putea fi manipulat pentru a vindeca oamenii, folosind o forță pe care el a numit-o *magnetism animal*.

Ca parte din tehnica sa, le cerea pacienților să îl privească adânc în ochi înainte de a mișca magneți peste corpul lor, pentru a direcționa și echilibra fluidul magnetic. Mai târziu, el a descoperit că își putea mișca mâinile (fără magneți) pentru a produce același efect. Imediat după începerea fiecărei ședințe, pacienții săi începeau să tremure și să aibă spasme, înainte de a intra în convulsii pe care Mesmer le considera terapeutice. Mesmer continua echilibrarea fluidului până ce aceștia se calmau din nou. A folosit această tehnică pentru a vindeca o varietate de boli, de la afecțiuni grave, cum ar fi paralizia și tulburările convulsive, până la tulburări mai ușoare, cum ar fi problemele menstruale și hemoroizii.

În ceea ce a devenit cazul său cel mai faimos, Mesmer a vindecat-o parțial pe pianista adolescentă Maria-Theresia von Paradis de „orbire isterică", o afecțiune psihosomatică pe care o avusese de la vârsta de trei ani. Ea a stat în casa lui Mesmer timp de mai multe săptămâni, în timp ce o trata, și în cele din urmă, medicul a ajutat-o să poată percepe mișcarea și chiar să distingă culorile. Dar părinții fetei nu au fost deloc încântați de progresele ei, deoarece riscau să piardă o pensie regală dacă fiica lor ar fi fost vindecată. În plus, pe măsură ce îi revenea vederea, tehnica ei de a cânta la pian se degrada, deoarece acum putea să își privească degetele pe claviatură. Zvonuri, niciodată adeverite, au început să circule, cum că relația lui Mesmer cu pianista era nepotrivită. Părinții ei au scos-o cu forța din casa lui Mesmer, orbirea i-a revenit, iar reputația lui Mesmer a scăzut considerabil.

Armand-Marie-Jacques de Chastenet, un aristocrat francez cunoscut sub numele de Marquis de Puységur, a învățat de la Mesmer și i-a dus ideile la următorul nivel. Puységur avea să inducă o stare profundă pe care a numit-o „somnambulism magnetic" (asemănător cu noctambulismul), în care

subiecții săi aveau acces la gânduri profunde și chiar la intuiții despre sănătatea lor și a altora. În această stare, ei erau extrem de sugestibili și obișnuiau să urmeze instrucțiunile, deși, odată ce ieșeau din starea aceasta, nu aveau nicio amintire despre ce anume se întâmplase. În timp ce Mesmer credea că puterea îi aparținea praticantului, care o exercita asupra subiectului, Puységur credea că puterea se afla în gândurile subiectului (dirijat de practicant), care o exercita asupra corpului său; aceasta a fost, probabil, una dintre primele încercări terapeutice de a explora relația minte-corp.

În anii 1800, chirurgul scoțian James Braid a dus și mai departe ideea mesmerismului, dezvoltând un concept pe care l-a denumit *neurohipnotism* (ceea ce cunoaștem azi sub denumirea de *hipnotism*). Braid a devenit intrigat de această idee când, într-o zi, a întârziat la o programare, doar pentru a descoperi la sosire că pacientul care îl aștepta fixa calm cu privirea, cuprins de o fascinație intensă, flacăra tremurătoare a unei lămpi cu gaz. Braid a descoperit că pacientul era într-o stare extrem de sugestibilă atâta vreme cât atenția îi rămâne concentrată astfel, „obosindu-i" anumite părți ale creierului.

După multe experimente, Braid a învățat să își facă subiecții să se concentreze asupra unei singure idei, în timp ce fixau cu privirea un obiect, care îi aducea într-o transă similară, pe care, simțea el, o putea folosi pentru a le vindeca tulburările, inclusiv artrita reumatoidă cronică, dizabilitatea senzorială și complicațiile variate ale leziunilor cervicale și ale atacului vascular cerebral. Cartea lui Braid, *Neurypnology* (*Neurohipnoza*), detaliază multe dintre succesele sale, inclusiv modul în care a vindecat o femeie în vârstă de 33 de ani, care avea picioarele paralizate, și o femeie în vârstă de 54 de ani, cu afecțiuni ale pielii și dureri de cap severe.

Respectatul neurolog francez de la acea vreme, Jean-Martin Charcot, și-a exprimat opiniile despre munca lui Braid, susținând

că abilitatea de a intra într-o asemenea transă era posibilă doar în cazul celor care sufereau de isterie, afecțiune pe care o considera o tulburare neurologică moștenită, ireversibilă. El s-a folosit de hipnoză nu pentru a-și vindeca pacienții, ci pentru a le studia simptomele. În sfârșit, un rival al lui Charcot, un doctor pe nume Hippolyte Bernheim de la Universitatea din Nancy, a susținut cu tărie că sugestibilitatea, atât de esențială hipnotismului, nu se limita doar la isterie, ci era o condiție naturală pentru toți oamenii. El a sădit idei în subiecți, spunându-le că, atunci când se vor trezi din transă, aveau să se simtă mai bine, iar simptomele lor aveau să dispară; astfel, el a folosit puterea sugestiei ca instrument terapeutic. Munca lui Bernheim a continuat până în prima parte a anilor 1900.

Deși fiecare dintre acești exploratori timpurii ai sugestibilității aveau un obiectiv și o tehnică ușor diferite, cu toții au reușit să ajute sute de oameni să se vindece de un spectru larg de probleme fizice și mentale, schimbându-le concepția despre maladiile lor și modul în care bolile respective erau exprimate în corpul lor.

În timpul celor două războaie mondiale, medicii militari, cel mai notabil fiind psihiatrul militar Benjamin Simon, s-au folosit de conceptul de sugestibilitate hipnotică (pe care îl voi discuta mai târziu) pentru a-i ajuta pe soldații lăsați la vatră, care sufereau de trauma denumită inițial șocul obuzelor, dar care acum este cunoscută ca *tulburare de stres posttraumatic* (*posttraumatic stress disorder* – PTSD). Acești veterani suferiseră din cauza unor experiențe de război atât de îngrozitoare, încât mulți dintre ei deveneau insensibili față de propriile emoții, ca o formă de autoconservare, dezvoltau amnezie în privința evenimentelor îngrozitoare sau, mai grav, continuau să își retrăiască experiențele prin

flashback-uri – toate acestea putând să cauzeze afecțiuni fizice induse de stres. Simon și colegii săi au descoperit că hipnoza era extrem de utilă pentru a-i ajuta pe veterani să se confrunte cu traumele lor și să le facă față, ca acestea să nu iasă la suprafață sub forma anxietății și a suferințelor fizice (inclusiv greață, creșterea tensiunii arteriale și alte tulburări cardiovasculare, și chiar scăderea imunității). Asemenea acelor practicanți din secolul precedent lor, medicii militari care foloseau hipnoza își ajutau pacienții să își modifice tiparele de gândire pentru a se face bine și pentru a-și recupera sănătatea mintală și fizică.

Aceste tehnici de hipnoză au avut un succes atât de mare, încât medicii civili au devenit la rândul lor interesați de folosirea sugestiei, deși mulți dintre ei nu o făceau aducându-și pacienții într-o stare de transă, ci administrându-le ocazional pastile cu zahăr și alte substanțe placebo și spunându-le că acele „medicamente" aveau să-i facă să se simtă mai bine. Adesea, pacienții *chiar* se însănătoșeau, reacționând la sugestie în același mod în care soldații răniți ai lui Beecher reacționau la credința că primeau injecții cu morfină. Aceasta a fost, de fapt, epoca lui Beecher, iar după ce a scris analiza revoluționară din 1955 în care solicita utilizarea unor experimente aleatorii controlate cu substanțe placebo pentru testarea medicamentelor, fenomenul placebo a devenit o parte importantă a cercetării medicale.

Punctul de vedere al lui Beecher a fost bine primit. La început, cercetătorii s-au așteptat ca un grup de control din cadrul studiului (grupul care lua substanțele placebo) să rămână neutru, astfel încât comparațiile dintre grupul de control și grupul care lua tratamentul activ aveau să arate cât de eficient era tratamentul activ. Dar, în foarte multe studii, membrii grupului de control se însănătoșeau cu adevărat – nu doar pe cont propriu, ci și datorită *așteptărilor și credinței* lor că ar putea lua un medicament sau ar putea primi un

tratament care să îi ajute. Poate că substanța placebo în sine era inactivă, dar efectul său cu siguranță nu era, iar aceste credințe și așteptări se dovedeau a fi extrem de puternice! Așadar, într-un fel sau altul, acel efect trebuia să fie discernut din datele studiului, dacă datele respective urmau să aibă vreo semnificație reală.

În acest scop, și ținând cont de cererea lui Beecher, cercetătorii au început să facă din studiul randomizat, dublu-orb, norma, încadrând aleatoriu subiecții fie într-un grup activ, fie într-un grup placebo și asigurându-se că niciunul dintre subiecți sau vreunul dintre cercetătorii înșiși nu știa cine lua medicamentul adevărat și cine lua substanța placebo. În acest mod, efectul placebo avea să fie la fel de activ în fiecare grup și orice posibilitate ca cercetătorii să trateze diferit subiecții în funcție de grupul în care se aflau urma să fie eliminată. (În prezent, studiile sunt uneori în *triplu-orb*, ceea ce înseamnă că nu numai participanții și cercetătorii care conduc testarea nu știu cine și ce anume ia până la sfârșitul studiului, dar nici statisticienii care analizează datele nu știu nimic în acest sens până nu își termină treaba.)

Să explorăm efectul nocebo

Desigur, există întotdeauna și reversul medaliei. În timp ce sugestibilitatea atrăgea mai multă atenție datorită abilității sale de a vindeca, a devenit, de asemenea, evident că același fenomen putea fi folosit pentru a face rău. Practici precum vrăjile și blestemele voodoo au ilustrat latura negativă a sugestibilității.

În anii 1940, fiziologul Walter Bradford Cannon de la Harvard (cel care, în 1932, inventase expresia *fight or flight – luptă sau fugi*) a studiat reacția nocebo extremă – un fenomen pe care l-a denumit „moartea voodoo”.[22] Cannon a examinat o serie de relatări anecdotice despre anumiți oameni

cu profunde credințe culturale în puterea vracilor sau a preoților voodoo, care s-au îmbolnăvit din senin și au murit – în ciuda inexistenței vreunei răni evidente sau a vreunei urme de otravă ori infecții – după ce au ajuns ținta unei vrăji sau a unui blestem. Cercetarea sa a pus bazele pentru o mare parte din ceea ce știm astăzi despre modul în care sistemele de reacție fiziologică permit emoțiilor (mai ales celor de teamă) să cauzeze boala. Credința victimei în puterea blestemului de-a o ucide a fost doar o parte din necazul psihologic care i-a provocat sfârșitul, a afirmat Cannon. Alt factor l-a reprezentat efectul respingerii sale și al ostracizării din punct de vedere social, chiar și de către propria familie. Acești oameni au devenit rapid niște cadavre ambulante.

Desigur, efectele nocive provenind din surse nocive nu se limitează la ritualul voodoo. Oamenii de știință din anii 1960 au inventat termenul *nocebo* (termenul latinesc pentru „voi face rău”, opus celui de „voi face plăcere”, tradus în latină prin *placebo*), referindu-se la o substanță inactivă care cauzează un efect nociv – pur și simplu deoarece cineva crede asta sau se așteaptă ca substanța respectivă să-i facă rău.[23] De obicei, efectul nocebo apare în studiile despre medicamente, când subiecții care iau substanțe placebo fie doar se așteaptă să existe efecte secundare ale medicamentului care este testat, fie sunt avertizați anume despre potențialele efecte secundare – iar apoi resimt exact acele efecte secundare, asociind gândul la medicament, cu toate cauzalitățile potențiale, chiar dacă nu au luat medicamentul.

Din motive etice evidente, studiile concepute pentru examinarea acestui fenomen sunt puține, deși câteva există totuși. Un exemplu faimos îl reprezintă un studiu din 1962, efectuat în Japonia pe un grup de copii, care erau cu toții extrem de alergici la iederă.[24] Cercetătorii le-au frecat copiilor câte un antebraț cu o frunză de iederă, însă le-au spus că frunza era inofensivă. Ca metodă de control, le-au frecat

celălalt antebraț cu o frunză inofensivă, despre care au susținut că era iederă. Toți copiii au dezvoltat o iritație pe brațul frecat cu frunza inofensivă, pe care o crezuseră a fi iederă. Și 11 dintre cei 13 copii nu au dezvoltat nicio iritație în locul în care fuseseră de fapt atinși de otravă.

Aceasta a fost o descoperire uluitoare; cum era cu putință ca niște copii care erau extrem de alergici la iederă să *nu* capete iritația când erau expuși la această plantă? Și cum era cu putință să dezvolte o alergie din cauza unei frunze complet benigne? Noul gând că frunza nu le va face rău a eclipsat amintirea și credința că erau alergici la ea, făcând inofensivă adevărata iederă. Iar fenomenul invers era adevărat în a doua parte a experimentului: o frunză inofensivă a devenit toxică doar prin puterea gândului. În ambele cazuri, a părut ca și cum *corpurile* copiilor au reacționat instantaneu la o nouă *minte*.

În acest caz, am putea spune că acei copii au fost oarecum eliberați de așteptarea viitoare a unei reacții fizice la frunza toxică, pe baza experiențelor lor trecute de a fi fost alergici. În realitate, aceștia au trecut cumva dincolo de o linie a timpului previzibilă. Acest lucru sugerează, de asemenea, că, prin anumite mijloace, ei au devenit superiori condițiilor din mediul lor (frunza de iederă). În sfârșit, copiii au putut să își schimbe și să își controleze fiziologia, schimbând pur și simplu un gând. Această dovadă uimitoare, potrivit căreia gândul (în forma așteptării) ar putea avea un efect mai mare asupra corpului decât mediul fizic „real”, a contribuit la inițierea unei noi epoci a studiului științific intitulat *psihoneuroimunologie* – efectul gândurilor și emoțiilor asupra sistemului imunitar – un segment important al conexiunii minte-corp.

Alt studiu notabil despre nocebo, din anii 1960, a examinat persoanele cu astm.[25] Cercetătorii au oferit unui grup de 40 de pacienți inhalatoare care nu conțineau nimic altceva

decât vapori de apă, deși aceștia le-au spus subiecților că inhalatoarele conțineau un alergen sau o substanță iritantă; 19 dintre ei (48%) au experimentat simptome astmatice, cum ar fi obstrucționarea căilor respiratorii, iar 12 membri ai grupului (30%) au suferit atacuri de astm tipice. Cercetătorii au oferit apoi subiecților inhalatoare despre care au spus că ar conține medicamente care le vor alina simptomele și, în fiecare caz, căile lor respiratorii s-au deblocat iarăși – deși, din nou, inhalatoarele conțineau doar vapori de apă.

În ambele situații – provocarea simptomelor de astm și apoi suprimarea lor considerabilă – pacienții au reacționat doar la sugestie, la gândul sădit în mintea lor de cercetători, care s-a manifestat exact așa cum se așteptau aceștia. Pacienții au fost afectați când credeau că inhalaseră ceva nociv și s-au însănătoșit când au crezut că primesc medicamente – iar aceste gânduri au cântărit mai mult decât mediul lor, mai mult decât realitatea. Am putea spune că gândurile lor au creat o realitate *cu totul nouă*.

Ce spune acest lucru despre credințele pe care le avem și despre gândurile pe care le gândim în fiecare zi? Suntem mai predispuși să ne îmbolnăvim de gripă deoarece toată iarna, oriunde ne-am uita, vedem articole despre sezonul gripei și reclame despre disponibilitatea vaccinului antigripal – toate acestea amintindu-ne că, dacă nu ne vom vaccina împotriva gripei, ne vom îmbolnăvi? E posibil oare ca atunci când vedem pur și simplu pe cineva cu simptome de gripă, să ne îmbolnăvim deoarece gândim la fel cum o făceau copiii din studiul cu iedera, care au căpătat o iritație din cauza frunzei inofensive sau precum astmaticii care au experimentat o reacție bronșică semnificativă după inhalarea unor simpli vapori de apă?

Suntem mai predispuși să suferim de artrită, articulații rigide, probleme de memorie, energie scăzută și libido scăzut, pe măsură ce îmbătrânim, pur și simplu pentru că

aceasta este versiunea asupra adevărului cu care ne bombardează publicitatea, reclamele, emisiunile de televiziune și știrile din presă? Ce alte profeții autorealizatoare creăm în minte fără să fim conștienți de ceea ce facem? Și ce „adevăruri inevitabile" putem inversa cu succes, gândind pur și simplu noi gânduri și alegând noi credințe?

Primele mari descoperiri

Un studiu revoluționar de la sfârșitul anilor 1970 a arătat pentru prima oară că o substanță placebo putea declanșa eliberarea endorfinelor (analgezicii naturali ai corpului), exact așa cum fac anumite medicamente active. În cadrul studiului, Jon Levine, medic și doctor în medicină, de la Universitatea din California, San Francisco, a administrat substanțe placebo, în locul medicației contra durerilor, unui grup de 40 de pacienți cu probleme dentare, cărora tocmai li se extrăsese o măsea de minte.[26] Deloc surprinzător, deoarece pacienții credeau că primesc medicamente care aveau, într-adevăr, să le aline durerea, cei mai mulți dintre ei au raportat o anume alinare. Însă, cercetătorii au dat apoi pacienților un antidot al morfinei numit naloxon, care blochează chimic atât zonele receptoare ale morfinei, cât și pe cele ale endorfinelor (morfina endogenă) din creier. Când cercetătorii au administrat această substanță, durerea pacienților a revenit! Acest lucru a demonstrat că, prin luarea substanțelor placebo, pacienții și-au creat propriile endorfine – propriile lor substanțe analgezice. Studiul a reprezentat un moment de cotitură în cercetarea fenomenului placebo, deoarece însemna că alinarea pe care au experimentat-o subiecții studiului nu era doar în mintea lor; era în mintea și în corpul lor – în *starea lor de a fi*.

Dacă organismul uman poate acționa ca propria lui farmacie, producând propriile sale medicamente, atunci nu ar putea fi, de asemenea, adevărat că este pe deplin capabil să distribuie și alte medicamente naturale, când este nevoie,

din amestecul infinit de substanțe chimice și compuși de vindecare pe care îi adăpostește – medicamente care acționează exact la fel ca acelea pe care le prescriu medicii sau chiar *mai bine* decât medicamentele pe care le prescriu medicii?

Alt studiu din anii 1970, de data aceasta aparținând psihologului și doctorului în științe Robert Ader de la Universitatea Rochester, a adăugat o nouă dimensiune fascinantă discuției despre placebo: elementul condiționării. *Condiționarea*, o idee devenită faimoasă în urma cercetărilor fiziologului rus Ivan Pavlov, depinde de asocierea unui lucru cu altul – așa cum câinii lui Pavlov au asociat sunetul clopoțelului cu mâncarea, după ce Pavlov a început să sune zilnic din clopoțel înainte să-i hrănească. În timp, câinii erau condiționați să saliveze automat în așteptarea unei mese ori de câte ori auzeau un clopoțel. Ca rezultat al acestui tip de condiționare, corpurile lor au devenit antrenate pentru a reacționa din punct de vedere fiziologic la un nou stimul din mediu (în acest caz, clopoțelul), chiar și fără ca stimulul original care a provocat reacția (mâncarea) să fie prezent.

Prin urmare, în cazul unei reacții condiționate, am putea spune că un program subconștient, care este înmagazinat în corp (voi discuta mai mult despre acest lucru în capitolele care urmează), înlocuiește aparent mintea conștientă și preia controlul. În acest mod, corpul este de fapt condiționat să *devină* minte, deoarece gândirea conștientă nu mai deține pe deplin controlul.

În cazul lui Pavlov, câinii erau expuși în mod repetat mirosului, vederii și gustului mâncării, apoi Pavlov suna dintr-un clopoțel. După o vreme, doar sunetul clopoțelului i-a făcut pe câini să își schimbe automat starea fiziologică și chimică, fără să se gândească la acest lucru în mod conștient. *Sistemul lor nervos automat* – sistemul subconștient al corpului care operează sub nivelul conștientizării lucide – a preluat controlul. Prin urmare, condiționarea creează în corp schimbări

interne subconștiente, asociind amintirile trecute cu așteptarea efectelor interne (ceea ce numim *memorie asociativă*) până ce apar în mod automat acele rezultate finale așteptate sau anticipate.

Ader a început prin a încerca să studieze cât de mult ne putem aștepta să dureze asemenea reacții condiționate. El le-a dat unor cobai apă îndulcită cu zaharină, în care a adăugat un medicament numit ciclofosfamidă, care cauzează dureri de stomac. După ce a condiționat cobaii să asocieze gustul dulce al apei cu durerea resimțită în stomac, se aștepta ca ei să refuze curând să bea apa cu medicament. Intenția lui era să vadă cât de mult aveau să continue să refuze apa, ca să poată măsura cât avea să dureze reacția lor condiționată la apa îndulcită.

Dar ce nu știa Ader la început era că ciclofosfamida suprimă, de asemenea, sistemul imunitar, așa că a fost surprins când cobaii au început să moară pe neașteptate din cauza unor infecții bacteriene și virale. Schimbând regulile cercetării sale, a continuat să le dea cobailor apă cu zaharină (hrănindu-i forțat cu pipeta), dar fără ciclofosfamidă. Deși nu mai primeau medicamentul imunosupresor, cobaii continuau să moară din cauza infecțiilor (în timp ce grupul de control care primise doar apă îndulcită, de la bun început, a continuat să se simtă bine). Făcând echipă cu imunologul și doctorul în științe Nicholas Cohen de la Universitatea din Rochester, Ader a mai descoperit că, atunci când cobaii fuseseră condiționați să asocieze gustul apei îndulcite cu efectul medicamentului imunosupresor, asocierea era atât de puternică, încât doar simplul fapt de a bea apa îndulcită producea același efect fiziologic ca și medicamentul – semnalând sistemului nervos să suprime sistemul imunitar.[27]

Ca și Sam Londe, a cărui poveste a fost prezentată în Capitolul 1, cobaii lui Ader au murit doar prin puterea gândului. Cercetătorii începeau să vadă că mintea era în mod evident

capabilă să activeze la nivel subconștient corpul, în anumite modalități puternice, pe care nu și le-ar fi imaginat vreodată.

Occidentul întâlnește Orientul

Între timp, practica orientală a *meditației transcendentale* (MT) predată de gurul indian Maharishi Mahesh Yogi, devenise populară în Statele Unite, alimentată de participarea entuziastă a câtorva celebrități (începând cu trupa The Beatles, în anii 1960). Scopul acestei tehnici care implică liniștirea minții și repetarea unei mantre în timpul unei ședințe de meditație de 20 de minute, efectuată de două ori pe zi, este iluminarea spirituală. Însă, practica a atras atenția cardiologului de la Harvard, Herbert Benson, care a devenit interesat de modul în care ar putea contribui aceasta la reducerea stresului și a factorilor de risc pentru bolile de inimă. Demistificând procesul, Benson a dezvoltat o tehnică similară, pe care a denumit-o „reacția la relaxare", descrisă în cartea sa cu același titlu, din 1975.[28] Benson a descoperit că doar prin schimbarea tiparelor de gândire, oamenii puteau dezactiva reacția la stres, reducând astfel tensiunea arterială, reglând ritmul cardiac și obținând stări profunde de relaxare.

Cu toate că meditația implică menținerea unei atitudini neutre, se acorda, de asemenea, atenție efectelor benefice ale cultivării unei atitudini mai pozitive și introducerii emoțiilor pozitive. Calea fusese netezită în 1952, când fostul prim-pastor Norman Vincent Peale a publicat cartea *The Power of Positive Thinking* (*Forța* gândirii pozitive*), care a popularizat ideea că gândurile noastre pot avea un efect real, atât negativ, cât și pozitiv, asupra vieților noastre.[29] Această idee a atras atenția comunității medicale în 1976, când analistul politic și editorul de revistă Norman Cousins a publicat un articol în *The New England Journal of Medicine,* descriind modul în

* Apărută în limba română la Editura Curtea Veche, București, 2010 (n.red.)

care a folosit râsul pentru a inversa evoluția unei boli potențial fatale.[30] Cousins și-a relatat, de asemenea, povestea, în best-sellerul *Anatomy of an Illness* (*Anatomia unei boli**), publicată câțiva ani mai târziu.[31]

Doctorul lui Cousins îl diagnosticase cu o tulburare degenerativă numită *spondilită anchilozantă* – o formă de artrită ce cauzează ruperea colagenului, proteinele fibroase care formează legătura dintre celulele corpului nostru – și i-a dat o șansă de recuperare de doar 1 la 500. Cousins suferea de dureri cumplite și avea dificultăți atât de mari în a-și mișca membrele, încât abia putea să se întoarcă în pat. Noduli granuloși îi apăreau pe sub piele și, în stadiul cel mai avansat al bolii, aproape că nu-și mai putea descleșta maxilarele.

Convins că o stare emoțională negativă persistentă contribuise la boala sa, a decis că era la fel de posibil ca o stare emoțională mai bună să poată inversa simptomele. Continuând, în același timp, să se consulte cu doctorul său, Cousins a început un regim bazat pe doze masive de vitamina C și de filme cu frații Marx (precum și alte filme umoristice și programe de comedie). A descoperit că zece minute de râs cu poftă îi asigurau două ore de somn lipsit de dureri. În cele din urmă, s-a recuperat complet. Cousins s-a însănătoșit, pur și simplu, prin râs.

Cum? Deși oamenii de știință de la acea vreme nu aveau niciun mijloc de a înțelege sau de a explica o asemenea recuperare miraculoasă, cercetările din zilele noastre ne spun că, cel mai probabil, fusese opera proceselor epigenetice. Schimbarea de atitudine a lui Cousins i-a schimbat chimia corporală, care i-a modificat starea interioară, ceea ce i-a permis să programeze noi gene în noi moduri; el pur și simplu *a reglat negativ* (sau a dezactivat) genele care îi cauzau boala și a *reglat pozitiv* (sau a activat) genele responsabile pentru

---

* Apărută în limba română cu titlul *Anatomia unei boli așa cum a fost percepută de un pacient*, Editura Herald, București, 2011 (n. red.)

recuperarea sa. (Voi oferi mai multe detalii despre activarea și dezactivarea genelor în capitolele care urmează.)

Mulți ani mai târziu, o cercetare efectuată de Keiko Hayashi, doctor în științe la Universitatea din Tsukuba, în Japonia, a arătat același lucru.[32] În studiul lui Hayashi, pacienții diabetici care priveau o emisiune de comedie cu durata de o oră, reglau pozitiv un total de 39 de gene, 14 dintre acestea având legătură cu activitatea celulelor *natural killer* („ucigașe înnăscute"). Deși niciuna dintre aceste gene nu a fost direct implicată în reglarea glucozei în sânge, nivelul glucozei din sângele pacienților a fost mai bine controlat abia după ce aceștia au ascultat, în altă zi, o prelegere despre tratarea diabetului. Cercetătorii au presupus că râsul influențează numeroase gene implicate în reacția imunitară, care, la rândul lor, au contribuit la un control îmbunătățit al glucozei. Emoția ridicată, declanșată de creierul pacienților, a declanșat variațiile genetice, care au activat celulele *natural killer* și, de asemenea, au îmbunătățit cumva reacția lor la glucoză – probabil pe lângă multe alte efecte benefice.

După cum a spus Cousins despre placebo, încă din 1979, „procesul funcționează nu datorită vreunei magii a comprimatului, ci deoarece corpul uman este cel mai bun farmacist al său și pentru că cele mai bune rețete sunt completate chiar de corp".[33]

Inspirat de experiența lui Cousins și având în vedere că medicina alternativă și cea care vizează relația minte-corp se află acum în plin avânt, chirurgul de la Universitatea Yale Bernie Siegel a început să cerceteze de ce unii dintre pacienții săi bolnavi de cancer cu șanse reduse de vindecare au supraviețuit, în timp ce alții, cu șanse mai mari, au murit. În lucrările sale, Siegel i-a definit în mare pe cei care au supraviețuit cancerului drept aceia care aveau o fire tenace, luptătoare, și a tras concluzia că nu există boli incurabile, ci numai pacienți incurabili. Siegel a început de asemenea să scrie

despre speranță, ca despre o forță puternică a vindecării, și despre iubirea necondiționată, cu farmacia naturală de elixire pe care o oferă, ca fiind cel mai puternic stimulent al sistemului imunitar.[34]

Substanțele placebo au performanțe mai bune decât antidepresivele

Abundența noilor antidepresive apărute către sfârșitul anilor 1980 și în anii 1990, avea să declanșeze apoi o controversă ce avea să crească până la urmă (deși nu imediat) respectul pentru puterea efectului placebo. Cercetând o metaanaliză din 1998 a unor studii publicate despre medicamentele antidepresive, psihologul și doctorul în științe Irving Kirsch, pe atunci la Universitatea din Connecticut, a fost șocat să descopere că în 19 teste clinice aleatorii, dublu-orb, implicând peste 2.300 de pacienți, majoritatea îmbunătățirilor nu s-au datorat medicamentelor antidepresive, ci substanțelor placebo.[35]

Kirsch s-a folosit apoi de Legea Libertății de Informare pentru a avea acces la datele nepublicate ale experimentelor clinice efectuate de producătorul de medicamente, care trebuiau raportate prin lege Agenției Naționale a Medicamentului. Kirsch și colegii săi au efectuat o a doua metaanaliză, de data aceasta asupra a 35 de teste clinice realizate pentru patru din cele șase cele mai frecvent prescrise antidepresive aprobate între 1987 și 1999.[36] Examinând după aceea datele provenite de la peste 5000 de pacienți, cercetătorii au descoperit din nou că substanțele placebo au funcționat la fel de bine ca și cunoscutele medicamente antidepresive Prozac, Effexor, Serzone și Paxil, într-o proporție impresionantă de 81% din timp. În majoritatea cazurilor rămase, în care medicamentul *chiar* a dat rezultate mai bune, beneficiile au fost atât de reduse, încât nu au fost semnificative din punct de vedere statistic. Doar în cazul pacienților cu depresii severe,

medicamentele pe bază de rețetă au dat clar rezultate mai bune decât substanțele placebo.

Deloc surprinzător, studiul lui Kirsch a făcut vâlvă, deși numeroși cercetători păreau cât se poate de dispuși să renunțe la placebo, la grămadă cu lucrurile neesențiale. Deși, în cea mai mare parte, conflictul s-a concentrat pe faptul că aceste medicamente nu erau mai bune decât substanțele placebo, de fapt, pacienții participanți la teste *chiar* s-au simțit mai bine după ce au luat antidepresive. Medicamentele erau într-adevăr eficiente. Dar și pacienții care au luat substanțe placebo s-au simțit mai bine. În loc să considere cercetarea lui Kirsch drept o dovadă a eșecului antidepresivelor, unii cercetători au ales să vadă jumătatea plină a paharului și au indicat spre datele respective ca dovezi că substanțele placebo au avut succes.

La urma urmei, experimentele au furnizat dovezi uimitoare, conform cărora să te gândești că îți poți ameliora depresia te poate ajuta într-adevăr să te vindeci de depresie, exact așa cum se întâmplă când iei un medicament. Participanții la studiu, care s-au simțit mai bine după ce au luat substanțe placebo, produceau de fapt propriile lor *antidepresive naturale*, așa cum pacienții lui Levine din anii 1970, cărora le fuseseră extrase măselele de minte, și-au produs propriile analgezice naturale. Ceea ce dezvăluise Kirsch era o dovadă în plus că organismul nostru are, într-adevăr, o inteligență înnăscută, care îi permite să ne ajute cu o gamă chimică de compuși de vindecare naturali. Interesant este că procentul oamenilor a căror stare se îmbunătățește în timp ce iau substanțe placebo în studiile clinice referitoare la depresie a crescut în timp, așa cum s-a întâmplat și cu reacția la medicația activă; unii cercetători au sugerat că acest lucru se întâmplă deoarece oamenii au așteptări mai mari din partea medicamentelor antidepresive care, în schimb, fac substanțele placebo mai eficiente în aceste experimente oarbe.[37]

Neurobiologia fenomenului placebo

A fost doar o chestiune de timp până când neurocercetătorii au început să folosească scanări cerebrale sofisticate pentru a examina prin mijloace complexe ceea ce se întâmplă din punct de vedere neurochimic atunci când este administrată o substanță placebo. Un exemplu îl reprezintă studiul din 2001 asupra pacienților bolnavi de Parkinson, care și-au redobândit abilitățile motorii după ce au primit o simplă injecție salină despre care au crezut că este un medicament (descris în Capitolul 1).[38] Cercetătorul și medicul italian Fabrizio Benedetti, doctor în științe, un pionier al cercetării fenomenului placebo, a efectuat câțiva ani mai târziu un studiu similar despre Parkinson și, pentru prima oară, a reușit să arate un efect al substanțelor placebo asupra neuronilor individuali.[39]

Studiile sale au explorat nu doar neurobiologia așteptărilor, ca în cazul pacienților bolnavi de Parkinson, ci și neurobiologia care studiază condiționarea clasică – ceea ce Ader reușise să întrevadă cu câțiva ani înainte, prin experimentul său pe cobaii care s-au îmbolnăvit. În cadrul unui experiment, Benedetti le-a administrat subiecților din cadrul studiului medicamentul sumatriptan, pentru a stimula hormonul de creștere și pentru a inhiba secreția de cortizon și apoi, fără știrea pacienților, a înlocuit medicamentul cu un placebo. El a descoperit că tomografiile cerebrale ale pacienților au continuat să se lumineze în aceleași locuri în care se luminau când primeau sumatriptan; acest lucru demonstra că, într-adevăr, creierul producea aceeași substanță – în acest caz, hormonul de creștere – pe cont propriu.[40]

S-a observat că același lucru este adevărat și pentru alte combinații de tip medicament-placebo; substanțele chimice produse în creier au avut aproape același parcurs ca cele pe care le primiseră inițial subiecții prin intermediul medicamentelor ce le fuseseră administrate pentru a le trata

tulburările de sistem imunitar, tulburările motorii și depresia.[41] Mai mult chiar, Benedetti a arătat chiar și că substanțele placebo au cauzat aceleași efecte secundare ca medicamentele. De exemplu, într-un studiu despre placebo în care s-au folosit narcotice, subiecții au suferit aceleași efecte secundare, manifestate prin respirație lentă și superficială când luau substanța placebo, deoarece efectul placebo imita îndeaproape efectele fiziologice ale medicamentului.[42]

Pe drept cuvânt, organismul nostru este într-adevăr capabil să creeze o multitudine de substanțe chimice și biologice care pot vindeca, ne pot proteja de durere, ne pot ajuta să dormim profund, să ne fortificăm sistemul imunitar, să simțim plăcere și chiar ne pot încuraja să ne îndrăgostim. Gândiți-vă pentru o clipă: dacă o anumită genă a fost deja exprimată, astfel încât am produs substanțele chimice respective la un moment dat în viața noastră, dar apoi am încetat să le mai producem din cauza unui anumit tip de stres sau boală, care a dezactivat gena respectivă, probabil că vom putea să declanșăm din nou acea genă, deoarece organismul nostru *știe deja* din experiența anterioară cum să facă acest lucru. (Rămâneți aproape pentru alte cercetări care să dovedească acest lucru.)

Să aruncăm, prin urmare, o privire asupra modului în care se întâmplă acest lucru. Cercetările neurologice arată ceva cu adevărat remarcabil: dacă o persoană continuă să ia aceeași substanță, creierul ei continuă să declanșeze aceleași circuite în același mod – de fapt, să memoreze ceea ce face substanța. Acea persoană poate să devină ușor condiționată de efectul unei anumite pastile sau injecții după ce o asociază cu o schimbare internă familiară, provenită din experiențele trecute. Din cauza acestui tip de condiționare, când persoana respectivă ia o substanță placebo, aceleași circuite programate se vor declanșa în același mod ca atunci când aceasta a luat medicamentul. O memorie asociativă provoacă un

program subconștient care stabilește o conexiune între pastilă sau injecție și schimbarea hormonală din corp, iar apoi, programul semnalează automat corpului să producă substanțele chimice asociate, regăsite în medicament... nu-i așa că este uimitor?

Cercetarea lui Benedetti mai clarifică și un alt aspect: diferite tipuri de tratamente cu placebo funcționează mai bine cu scopuri diferite. De exemplu, în studiul despre sumatriptan, sugestiile verbale inițiale cum că placebo avea să fie eficient nu au avut niciun efect asupra hormonului de creștere. Dacă folosim substanțe placebo pentru a provoca reacții fiziologice inconștiente cu ajutorul memoriei asociative (de exemplu, secreția hormonală sau modificarea funcției sistemului imunitar), condiționarea dă rezultate, pe când, în cazul folosirii substanțelor placebo pentru a schimba reacții mai conștiente (cum ar fi alinarea durerii sau reducerea depresiei), funcționează o simplă sugestie sau așteptare. Prin urmare, nu există doar *o singură* reacție placebo, ci *mai multe*.

Cum să iei în mâinile tale transformarea minții în materie

O nouă întorsătură uluitoare în privința cercetării substanțelor placebo s-a produs într-un studiu-pilot din 2010, condus de Ted Kaptchuk de la Harvard, specializat în medicină orientală, care a arătat că substanțele placebo funcționau *chiar și atunci când oamenii știau că luau un placebo*.[43] În acest studiu, Kaptchuk și colegii săi au oferit o substanță placebo unui grup de 40 de pacienți ce sufereau de sindromul colonului iritabil (SCI). Fiecare pacient a primit câte un flacon cu o etichetă pe care era scris citeț „pastile placebo" și i s-a spus că acesta conține „pastile placebo fabricate dintr-o substanță inactivă, cum ar fi pastile cu zahăr, despre care s-a demonstrat în studii clinice că produc o îmbunătățire semnificativă a simptomelor SCI prin procese minte-corp,

autovindecătoare". Al doilea grup de 40 de pacienți cu SCI, care nu a primit pastile, a avut rolul de grup de control.

După trei săptămâni, grupul care lua substanțe placebo a raportat o ameliorare a simptomelor de două ori mai mare decât grupul care nu primise tratamentul – o diferență comparabilă, după cum a remarcat Kaptchuk, cu performanța celor mai bune medicamente împotriva SCI. Acești pacienți nu au fost păcăliți să se vindece singuri. Ei știau mult prea bine că nu primeau niciun fel de medicament – și, cu toate acestea, după ce au auzit sugestia că substanțele placebo le-ar putea ameliora simptomele și crezând într-un rezultat independent de cauză, corpul lor a fost influențat să realizeze acest lucru.

Între timp, o direcție paralelă de studii care examinează efectul atitudinii, percepțiilor și credințelor este deschizătoare de drumuri în cercetarea curentă despre relația dintre minte și corp, arătând că până și ceva aparent atât de concret precum beneficiile exercițiilor fizice asupra organismului poate fi afectat de credințe. Un studiu efectuat în 2007 la Harvard de către dr. Alia Crum și dr. Ellen Langer, specialiste în psihologie, la care au participat 84 de cameriste, este un exemplu perfect în acest sens.[44]

La începutul studiului, niciuna dintre cameriste nu știa că munca de zi cu zi pe care o desfășura la serviciu depășea recomandarea Ministerului Sănătății privind durata zilnică de exerciții fizice (30 de minute) pentru o viață sănătoasă. De fapt, 67% dintre femei le-au spus cercetătorilor că nu făceau exerciții fizice în mod regulat, iar 37% au spus că nu făceau deloc exerciții fizice. După această evaluare inițială, Crum și Langer au împărțit cameristele în două grupuri. Acestea au explicat primului grup în ce mod avea legătură activitatea lor cu numărul de calorii pe care le ardeau și că aveau parte de exerciții fizice mai mult decât suficiente, făcându-și, pur și simplu, meseria. Ele nu au divulgat niciuna dintre aceste informații celui de-al doilea grup (care lucra în hoteluri diferite

față de primul grup și, astfel, nu urmau să aibă conversații cu celelalte cameriste).

O lună mai târziu, cercetătorii au descoperit că, în medie, primul grup a pierdut în greutate un kilogram, și-a redus procentul de grăsime corporală și și-a scăzut tensiunea arterială sistolică în medie cu zece puncte – chiar dacă membrii acestuia nu făcuseră alte exerciții fizice în afara serviciului sau nu își schimbaseră în niciun fel obiceiurile alimentare. Subiecții din celălalt grup, care aveau aceeași slujbă ca și cei din primul grup, au rămas, practic, neschimbați.

Studiul a urmat modelul unei cercetări similare realizate mai înainte în Quebec, în cadrul căreia un grup de 48 de adulți tineri a participat la un program de exerciții aerobice cu durata de zece săptămâni, luând parte la trei ședințe de câte 90 de minute pe săptămână.[45] Grupul a fost împărțit în două. Instructorii au spus primului subgrup, cel experimental, că studiul a fost anume creat pentru a le îmbunătăți atât capacitatea aerobică, cât și starea psihologică. Celui de-al doilea subgrup, care servea drept grup de control, i-au menționat doar beneficiile fizice ale exercițiilor aerobice. La finele celor zece săptămâni, cercetătorii au descoperit că ambele subgrupuri și-au sporit capacitatea fizică, dar că numai grupul experimental, nu și grupul de control, a avut parte de o creștere semnificativă a stimei de sine (un indicator al stării de bine).

După cum arată aceste studii, chiar și numai conștientizarea noastră poate avea un efect fizic important asupra corpului și sănătății noastre. Ceea ce învățăm, limbajul care este folosit pentru a defini ceea ce vom experimenta și modul în care atribuim sens explicațiilor care sunt oferite afectează toate intenția noastră – iar când plasăm o intenție mai mare în spatele lucrurilor pe care le facem, obținem în mod firesc rezultate mai bune.

Pe scurt, cu cât afli mai multe despre „ce” și „de ce”, cu atât mai ușoară și mai eficientă devine întrebarea „cum”.

(Speranța mea este că această carte va face același lucru pentru tine; cu cât vei ști mai multe despre ceea ce faci și de ce faci un anumit lucru, cu atât vei fi mai sigur că vei obține rezultate mai bune.)

Atribuim, de asemenea, sens și factorilor mai subtili, cum ar fi culoarea medicamentelor pe care le luăm și cantitatea pastilelor pe care le înghițim, după cum arată un studiu mai vechi, devenit clasic, al Universității din Cincinnati. În acest studiu, cercetătorii au oferit unui grup de 57 de studenți la medicină una sau două capsule roz sau albastre – toate inactive, deși studenților li s-a spus că, de fapt, capsulele roz erau stimulente, iar cele albastre erau sedative.[46] Cercetătorii au raportat: „Două capsule au produs schimbări mai observabile decât una, iar capsulele albastre au fost asociate cu efecte mai sedative decât cele roz." Într-adevăr, studenții au evaluat pastilele albastre ca fiind de două ori și jumătate mai eficiente ca sedative decât pastilele roz – chiar dacă *toate* pastilele erau placebouri.

Cercetări mai recente arată că percepțiile și credințele pot afecta, de asemenea, punctajele ce evaluează performanța mentală din cadrul testelor standardizate. Într-un studiu din 2006 efectuat în Canada, 220 de studente au citit niște rapoarte de cercetare false, care susțineau că bărbații aveau un avantaj de 5% în fața femeilor, în ceea ce privește performanțele la matematică.[47] Grupul a fost împărțit în două, un grup citind că avantajul s-a datorat unor factori genetici recent descoperiți, pe când celălalt grup a citit că avantajul a rezultat din stereotipurile de gen ale profesorilor din școlile elementare. Apoi, subiecții au primit un test la matematică. Femeile care citiseră că bărbații au un avantaj genetic au obținut punctaje mai reduse decât cele care citiseră că bărbații au un avantaj datorat stereotipurilor. Cu alte cuvinte, când au fost instruite să *creadă* că dezavantajul lor era inevitabil, femeile au rezolvat testul ca și cum ar fi avut într-adevăr un dezavantaj.

Un efect asemănător a fost atestat în cazul studenților afro-americani, care, de-a lungul istoriei, au obținut punctaje mai mici decât albii, la teste de vocabular, citire și matematică, inclusiv la Testul de Aptitudini Școlare (Scholastic Aptitude Test – SAT), chiar și atunci când statutul socio-economic nu a reprezentat un factor determinant. De fapt, un student de culoare mediu obține punctaje mai slabe la majoritatea testelor standardizate[48] decât 70 până la 80% dintre studenții albi de aceeași vârstă. Dr. Claude Steele, psiholog social la Universitatea Stanford, explică faptul că de vină pentru acest fenomen este un efect denumit „amenințarea stereotipului". Cercetarea sa arată că studenții care aparțin unor grupuri ce au fost încadrate în stereotipuri negative au performanțe mai reduse când cred că punctajele lor vor fi evaluate în lumina acelui stereotip decât atunci când nu simt nicio presiune în acest sens.[49]

În studiul de referință al lui Steele, efectuat împreună cu dr. Joshua Aronson, cercetătorii au dat o serie de teste de raționament verbal unor studenți în anul doi la Stanford. Unii dintre studenți au primit instrucțiuni care amorsau stereotipul conform căruia persoanele de culoare aveau punctaje mai reduse decât albii, afirmând că testul pe care urmau să îl dea era conceput să le măsoare abilitatea cognitivă, pe când celorlalți li s-a spus că testul era doar un instrument de cercetare neimportant. În grupul în care a fost amorsat stereotipul, persoanele de culoare au avut un punctaj mai redus decât albii care avuseseră punctaje SAT similare. Când stereotipul *nu* a fost amorsat, performanțele persoanelor de culoare și ale albilor cu punctaje SAT similare au fost aceleași – demonstrând că amorsarea a constituit o diferență decisivă.

Amorsarea apare, în esență, atunci când o persoană, un loc sau un lucru din mediul nostru (de exemplu, efectuarea unui test) declanșează tot felul de asocieri care sunt codificate în creierul nostru (oamenii care evaluează acest test cred

că studenții de culoare au punctaje mai mici decât albii), determinându-ne să acționăm în anumite moduri (nu mai obținem punctaje atât de ridicate) fără a fi conștienți de ceea ce facem. Acest lucru este denumit *amorsare* deoarece acționează exact ca amorsarea unei pompe. Trebuie să existe deja apă în sistemul de pompare pentru a pompa mai multă apă din el. Așadar, în acest exemplu, ideea sau credința că alții se așteaptă ca studenții de culoare să aibă punctaje mai reduse decât albii este ca apa care se află deja în sistem – este pur și simplu acolo, tot timpul. Când faci ceva pentru a stimula sistemul (apucând mânerul pompei sau efectuând testul), provoci toate acele gânduri, comportamente sau emoții înrudite și produci exact ceea era de așteptat să iasă la suprafața sistemului de la bun început – fie că este vorba despre apă, în cazul unei pompe, fie de punctajele mai reduse la teste, dacă este vorba despre un test.

Gândește-te puțin la asta. Majoritatea comportamentelor automate pe care le provoacă amorsarea sunt produse de programarea inconștientă sau subconștientă care, în cea mai mare parte, se petrece în culisele conștientizării noastre. Prin urmare, suntem noi, oare, amorsați să ne comportăm inconștient cât e ziua de lungă – fără să o știm măcar?

Steele a reprodus acest efect și cu alte grupuri încadrate în stereotipuri. Când Steele a dat un test de matematică unui grup de bărbați albi și asiatici foarte buni la matematică, bărbații albi din grup, cărora li s-a spus că asiaticii se descurcă ceva mai bine la test decât albii, într-adevăr nu s-au descurcat la fel de bine ca albii din grupul de control cărora nu li s-a spus acest lucru. Experimentele lui Steele cu studentele foarte bune la matematică au arătat rezultate similare. Și de această dată, când studentele s-au așteptat în mod inconștient să obțină punctaje mai reduse, acest lucru chiar s-a întâmplat.

Semnificația mai importantă din spatele cercetării lui Steele este, așadar, cât se poate de profundă: ceea ce suntem

condiționați să credem despre noi înșine și ceea ce suntem programați să credem că gândesc alți oameni despre noi ne afectează performanțele, inclusiv gradul de succes pe care îl avem. Același lucru se întâmplă cu substanțele placebo: ceea ce suntem condiționați să credem că se va întâmpla când luăm o pastilă și ceea ce credem că toată lumea din jurul nostru (inclusiv doctorii noștri) se așteaptă că se va întâmpla când procedăm astfel, afectează modul în care organismul nostru reacționează la pastila respectivă. Să fie oare posibil ca numeroase medicamente sau chiar intervenții chirurgicale să fie, de fapt, mai eficiente pentru că suntem amorsați în mod repetat, educați și condiționați să credem în efectele lor – când, de fapt, dacă nu ar exista efectul placebo, medicamentele respective s-ar putea să nu fie la fel de eficiente sau chiar să fie total ineficiente?

Poți fi propriul tău placebo?

Două studii recente ale Universității din Toledo au proiectat, probabil, cea mai bună lumină asupra modului în care poate determina mintea, de una singură, ceea ce percepe și experimentează o anumită persoană.[50] Pentru fiecare studiu, cercetătorii au împărțit un grup de voluntari sănătoși în două categorii – optimiști și pesimiști – în funcție de modul în care voluntarii au răspuns la întrebările dintr-un chestionar de diagnoză. În primul studiu, aceștia le-au oferit subiecților o substanță placebo, dar le-au spus că este vorba despre un medicament care îi va face să se simtă rău. Pesimiștii au avut o reacție mult mai puternică la pastila respectivă decât optimiștii. În cel de-al doilea studiu, cercetătorii le-au oferit subiecților tot o substanță placebo, însă le-au spus că îi va ajuta să doarmă mai bine. Optimiștii au raportat o calitate mult mai bună a somnului decât pesimiștii.

Așadar, optimiștii au avut mai multe șanse să reacționeze pozitiv la o sugestie conform căreia ceva avea să îi facă să

se simtă mai bine, deoarece fuseseră amorsați să spere la cel mai bun scenariu viitor: iar pesimiștii au avut șanse mai mari să reacționeze negativ la o sugestie conform căreia ceva avea să îi facă să se simtă mai rău, deoarece în mod conștient sau inconștient se așteptau la cel mai rău rezultat posibil. Este ca și cum optimiștii ar fi produs în mod inconștient substanțele chimice specifice care să îi ajute să doarmă, în timp ce pesimiștii ar fi produs în mod inconștient o farmacie de substanțe care îi făceau să se simtă rău.

Cu alte cuvinte, în același mediu, cei cu o mentalitate pozitivă aveau tendința să creeze situații pozitive, pe când cei cu o mentalitate negativă aveau tendința să creeze situații negative. Acesta este miracolul propriei noastre inginerii spontane, individuale, biologice.

Chiar dacă s-ar putea să nu știm exact cât de multe vindecări medicale se datorează efectului placebo (în articolul din 1955 al lui Beecher, menționat mai devreme în acest capitol, se susține că proporția este de 35%, însă cercetările moderne arată că se poate situa oriunde între 10 și 100%[51]), numărul total este cu siguranță extrem de semnificativ. În baza acestui lucru, trebuie să ne întrebăm: *Ce procent al afecțiunilor și bolilor este cauzat de efectele* gândurilor negative în cazurile de nocebo? Având în vedere că ultimele cercetări științifice din psihologie estimează că aproximativ 70% din gândurile noastre sunt negative și redundante, numărul bolilor asemănătoare cu cazurile de nocebo, create inconștient, ar putea fi cu adevărat impresionante – cu siguranță mult mai ridicate decât ne dăm seama.[52] Această idee este cât se poate de plauzibilă, având în vedere că atât de multe probleme de sănătate mintală, fizică și emoțională par să se ivească de nicăieri.

Deși ar putea părea incredibil ca mintea ta să fie într-adevăr atât de puternică, cercetările din ultimele câteva decenii trimit clar spre câteva adevăruri redutabile: ceea ce crezi

este ceea ce experimentezi, iar când vine vorba despre sănătatea ta, acest lucru devine posibil prin farmacopeea uimitoare pe care o ai în interiorul corpului tău, care se aliniază în mod automat și extraordinar cu gândurile tale. Acest dispensar miraculos activează molecule vindecătoare prezente în mod natural, care există deja în corpul tău – producând diferiți compuși concepuți să provoace diferite efecte în orice număr de împrejurări diferite. Desigur, acest lucru duce la întrebarea: *Cum facem acest lucru?*

Capitolele care urmează vor explica modul în care toate aceste lucruri se desfășoară la un nivel biologic și, astfel, modul în care poți aplica această abilitate înnăscută pentru a-ți crea în mod conștient și intenționat sănătatea – și viața – pe care dorești să o experimentezi.

Capitolul trei

Efectul placebo în creier

Dacă mi-ai citit cartea precedentă, *Breaking the Habit of Being Yourself (Scapă de obiceiul de a fi tu însuți)*, vei descoperi că acest capitol repetă o mare parte a materialului de acolo. Dacă simți că stăpânești deja informațiile respective, poți să alegi fie să sari complet peste acest capitol, fie să îl răsfoiești pentru a-ți reîmprospăta cunoștințele despre conceptele respective, așa cum se cuvine. Dacă ai îndoieli, îți recomand să citești acest capitol, deoarece o înțelegere aprofundată a informațiilor prezentate aici va fi necesară pentru a înțelege pe deplin capitolele care urmează.

După cum ilustrează poveștile din ultimele două capitole, când ne schimbăm cu adevărat starea de a fi, corpul nostru poate reacționa la o nouă minte. Iar schimbarea stării noastre de a fi începe cu schimbarea gândurilor noastre. Datorită dimensiunii enorme a creierului nostru anterior (prozencefalul), privilegiul de a fi o ființă umană este acela că putem transforma gândul într-un fapt mai real decât orice altceva – și acesta este modul în care funcționează fenomenul placebo. Pentru a vedea modul în care se desfășoară acest proces, este vital să examinăm și să trecem în revistă trei elemente-cheie: *condiționarea*, *așteptarea* și *semnificația*. După cum vei vedea, aceste trei concepte par să colaboreze pentru orchestrarea reacției placebo.

Am explicat *condiționarea*, primul element, în discuția despre Pavlov, din capitolul anterior. Pentru a recapitula, *condiționarea* are loc atunci când asociem o memorie trecută (de exemplu, luăm o aspirină) cu o schimbare fiziologică (scăpăm de o durere de cap) deoarece am avut experiența acesteia de atâtea ori! Gândește-te la acest lucru după cum urmează: dacă observi că te doare capul, devii conștient, în mod esențial, de o schimbare fiziologică din mediul tău interior (faptul că simți durere). Următorul lucru pe care îl faci, în mod automat, este să cauți ceva în lumea ta exterioară (în acest caz, o aspirină) pentru a crea o schimbare în lumea ta interioară. Am putea spune că starea ta internă (experimentarea durerii) a fost cea care te-a îndemnat să te gândești la anumite alegeri trecute pe care le-ai făcut, la anumite acțiuni pe care le-ai întreprins sau experiențe pe care le-ai avut în realitatea ta externă, care au schimbat modul în care te simțeai (luarea unei aspirine și ameliorarea durerii).

Astfel, stimulul sau sugestia din mediul extern, denumită aspirină, creează o experiență specifică. Atunci când experiența respectivă produce o reacție fiziologică sau o recompensă, ea schimbă mediul tău intern. În momentul în care observi o schimbare în mediul tău intern, acorzi atenție acelui lucru din mediul tău extern, care a cauzat schimbarea. Evenimentul respectiv – în cadrul căruia ceva din exteriorul tău schimbă ceva din interiorul tău – este denumit *memorie asociativă*.

Dacă repetăm procesul iar și iar, prin asociere, stimulul extern poate deveni atât de puternic sau de consolidat, încât putem înlocui aspirina cu o pastilă placebo care arată ca o aspirină, iar aceasta va produce o reacție internă automată (reducând intensitatea durerii de cap). Acesta este unul dintre modurile în care funcționează efectul placebo. Figura 3.1A, Figura 3.1B și Figura 3.1C ilustrează procesul de condiționare.

CONDIȚIONAREA

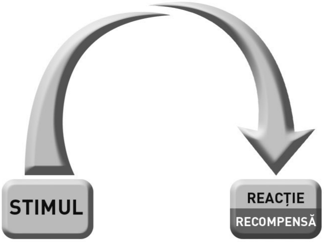


FIGURA 3.1A

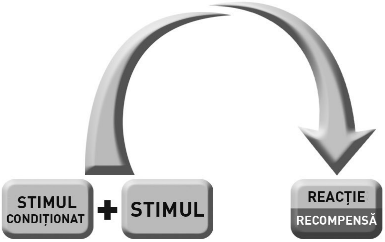


FIGURA 3.1B

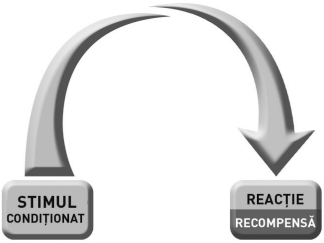


FIGURA 3.1C

În Figura 3.1A, un stimul produce o schimbare fiziologică denumită *reacție* sau *recompensă*. Figura 3.1B demonstrează că, dacă vei asocia de suficiente ori un stimul cu un stimul condiționat, acesta va produce o reacție. Figura 3.1C arată că, dacă elimini stimulul și îl înlocuiești cu un stimul condiționat – cum ar fi o substanță placebo – acesta produce aceeași reacție fiziologică.

Așteptarea, al doilea element, intră în joc atunci când avem motive să anticipăm un rezultat diferit. Așadar, de exemplu, dacă avem dureri cronice cauzate de artrită și primim un nou tratament medicamentos de la doctor, care ne explică plin de entuziasm că leacul este menit să ne aline durerea, noi îi acceptăm sugestia și ne așteptăm, atunci când luăm noul medicament, să se întâmple ceva diferit (nu vom mai resimți nicio durere). În acest caz, într-adevăr, doctorul nostru ne-a influențat nivelul de sugestibilitate.

Odată ce devenim mai sugestibili, asociem în mod natural ceva din afara noastră (noul medicament) cu selectarea unei posibilități diferite (lipsa durerii). În mintea noastră, noi selectăm un viitor potențial diferit și sperăm, anticipăm și ne așteptăm că vom obține acel rezultat diferit. Dacă, din punct de vedere emoțional, acceptăm, apoi îmbrățișăm acel nou rezultat pe care l-am selectat, iar intensitatea emoției noastre este suficient de mare, creierul și corpul nostru nu vor observa diferența dintre faptul de a ne imagina că ne-am schimbat starea de a fi într-una fără durere și evenimentul concret care a cauzat schimbarea într-o nouă stare de a fi.

Pentru creier și corp, sunt unul și același lucru.

În consecință, creierul declanșează aceleași circuite neuronale pe care le-ar fi declanșat dacă starea noastră s-ar fi schimbat (dacă medicamentul ar fi acționat pentru a ușura durerea), în timp ce eliberează substanțe chimice similare în corp. Ceea ce așteptăm (să scăpăm de durere) chiar se întâmplă apoi, deoarece creierul și corpul creează farmacia perfectă pentru a schimba condiția noastră internă. Acum ne aflăm într-o nouă stare de a fi – altfel spus, mintea și corpul lucrează ca un tot. Iată cât de puternici suntem!

Faptul de a atribui *semnificație*, cel de-al treilea element, unei substanțe placebo, o ajută să funcționeze deoarece, atunci când atribuim unei acțiuni o nouă semnificație, adăugăm

intenție în spatele ei. Cu alte cuvinte, atunci când învățăm și înțelegem ceva nou, investim în asta mai mult din energia noastră conștientă, dedicată. Astfel, de exemplu, în studiul despre cameristele de hotel din capitolul precedent, odată ce cameristele au înțeles cât de multe exerciții fizice făceau în fiecare zi doar prin simpla îndeplinire a sarcinilor, precum și beneficiile exercițiilor respective, ele au atribuit o mai mare semnificație acelor acțiuni. Nu făceau doar să dea cu aspiratorul, să frece și să dea cu mopul; și-au dat seama că își lucrau mușchii, își creșteau forța și ardeau calorii. Deoarece aspiratul, frecatul și spălatul cu mopul au căpătat mai multă semnificație după ce cercetătorii le-au educat în legătură cu avantajele fizice ale mișcării, intenția sau scopul cameristelor, în timp ce munceau, nu mai era doar să își termine treaba – ci să și facă exerciții fizice și să devină mai sănătoase.

Și asta este exact ceea ce s-a întâmplat. Membrele grupului de control nu au atribuit aceeași semnificație sarcinilor lor deoarece nu știau că ceea ce fac era benefic pentru sănătatea lor, astfel încât nu au avut parte de aceleași beneficii – chiar dacă îndeplineau exact aceleași acțiuni.

Efectul placebo funcționează în același mod. Cu cât vei crede mai mult că o anumită substanță, procedură sau intervenție chirurgicală va funcționa deoarece ai fost informat în legătură cu beneficiile ei, cu atât șansele tale de a reacționa la gândul de a-ți îmbunătăți starea de sănătate și de a te simți mai bine vor fi mai mari. Cu alte cuvinte, dacă acorzi mai multă semnificație unei experiențe posibile cu o persoană, cu un loc sau cu un lucru din mediul tău extern pentru a-ți schimba mediul intern, atunci ai mai multe șanse de succes în ceea ce privește schimbarea intenționată a stării tale interioare *doar prin puterea gândului*. În plus, cu cât vei accepta mai mult un nou rezultat asociat cu starea ta de sănătate – deoarece ai fost informat în legătură cu recompensele

posibile pentru ceea ce faci – cu atât va fi mai clar modelul pe care îl creezi în propria ta minte și astfel, cu atât te vei descurca mai bine să îți amorsezi creierul și corpul pentru a reproduce exact acest lucru. Mai simplu spus, cu cât vei *crede* mai mult în cauză, cu atât efectul va fi mai mare.

Placebo: anatomia unui gând

Dacă efectul placebo este o funcție a modului în care un gând poate schimba fiziologia – l-am putea numi *controlul minții asupra materiei* – atunci probabil ar trebui să ne examinăm gândurile și modul în care acestea interacționează cu creierul și corpul nostru. Să începem cu propriile noastre gânduri personale zilnice.

Suntem creaturi ale obișnuinței. Gândim în jur de 60 000 până la 70 000 de gânduri într-o zi[53] și 90% dintre gândurile respective sunt exact aceleași pe care le-am avut cu o zi înainte. Ne trezim pe aceeași parte a patului în fiecare zi, trecem prin același ritual la baie, ne pieptănăm părul în același fel, stăm pe același scaun în timp ce luăm micul dejun și ținem cana în aceeași mână, conducem pe același traseu către aceeași slujbă și facem aceleași lucruri pe care știm să le facem atât de bine cu aceiași oameni (care ne provoacă aceleași reacții emoționale) în fiecare zi. Și apoi ne grăbim să plecăm acasă, ca să ne grăbim să verificăm e-mailul, ca să ne grăbim să luăm cina, ca să ne grăbim să privim emisiunile preferate la televizor, ca să ne grăbim să ne spălăm pe dinți în cadrul aceluiași ritual de culcare, ca să ne grăbim să o luăm iar de la capăt a doua zi.

Dacă sună ca și cum aș spune că trăim o parte enormă a vieții noastre pe pilot automat, exact așa stau lucrurile. Faptul că gândim aceleași *gânduri* ne determină să facem aceleași *alegeri*. Faptul că facem aceleași *alegeri* ne determină să manifestăm aceleași *comportamente*. Faptul că demonstrăm

aceleași *comportamente* ne determină să creăm aceleași *experiențe*. Crearea acelorași *experiențe* ne determină să producem aceleași emoții. Iar exact aceleași *emoții* stimulează apoi aceleași *gânduri*. Aruncă o privire asupra Figurii 3.2 și urmărește secvența modului în care aceleași gânduri creează aceeași realitate, cu care suntem obișnuiți.

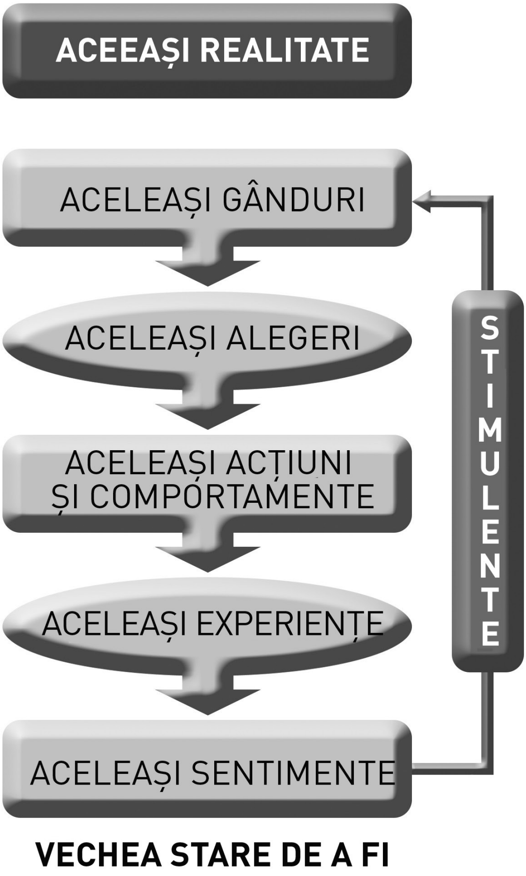


FIGURA 3.2

Modul în care creăm aceeași realitate doar prin puterea gândului.

Ca rezultat al acestui proces conștient sau inconștient, biologia ta rămâne aceeași. Nici creierul tău, nici corpul tău nu se schimbă deloc, deoarece gândești aceleași gânduri, realizezi aceleași acțiuni și trăiești conform acelorași emoții – chiar dacă s-ar putea să speri în secret că viața ta se va schimba. Creezi aceeași activitate cerebrală, care activează aceleași circuite cerebrale și reproduce aceeași chimie cerebrală, care afectează chimia corpului tău în același mod. Iar aceeași chimie semnalează aceleași gene în aceleași moduri. Iar aceeași expresie a genelor creează aceleași proteine, unitățile structurale ale celulelor, care păstrează corpul același (voi discuta mai mult despre proteine mai târziu). Și, din moment ce expresia proteinelor este expresia vieții sau a sănătății, viața și sănătatea ta vor rămâne aceleași.

Acum aruncă o privire asupra vieții tale, preț de o clipă. Ce înseamnă acest lucru pentru *tine*? Dacă gândești aceleași gânduri ca ieri, aproape sigur vei lua aceleași decizii și astăzi. Aceleași alegeri de astăzi conduc la aceleași comportamente de mâine. Aceleași comportamente obișnuite de mâine produc aceleași experiențe în viitorul tău. Aceleași evenimente din realitatea ta viitoare creează aceleași emoții previzibile pentru tine, tot timpul. Și, prin urmare, simți același lucru în fiecare zi. Ziua ta de ieri devine ziua ta de mâine – astfel încât, de fapt, trecutul tău este viitorul tău.

Dacă ești de acord cu mine până în acest punct, atunci am putea spune că sentimentul familiar pe care l-am descris ești „tu” – identitatea ta sau personalitatea ta. Este starea ta de a fi. Și este ceva confortabil, lipsit de efort și automat. Ești acel tu cunoscut, care, să fim sinceri, trăiește în trecut. Când menții acest proces redundant fără întrerupere, zi după zi (deoarece te trezești dimineața, anticipezi și îți amintești sentimentul acelui „tu” în fiecare zi), odată cu trecerea timpului, acea stare cunoscută a ființei poate stimula doar aceleași gânduri care te vor influența să dorești același ciclu automat de alegeri, comportamente și experiențe, pentru a

reveni la acel sentiment familiar la care te gândești ca fiind „tu". Așadar, totul rămâne la fel în legătură cu personalitatea ta.

Dacă aceasta este personalitatea ta, atunci *personalitatea ta creează realitatea ta personală*. Așa stau lucrurile. Iar personalitatea ta este alcătuită din modul în care *gândești*, în care *acționezi* și în care *simți*. Prin urmare, personalitatea prezentă, care citește această pagină, a creat realitatea personală prezentă numită *viața ta*; iar acest lucru înseamnă, de asemenea, că, dacă vrei să creezi o nouă realitate personală – o nouă viață – atunci trebuie să începi să examinezi sau să te gândești la gândurile pe care le-ai gândit și să le schimbi. Trebuie să devii conștient de comportamentele inconștiente pe care ai ales să le manifești, care au condus la aceleași experiențe și apoi trebuie să faci noi alegeri, să întreprinzi noi acțiuni și să creezi noi experiențe. Figura 3.3 arată modul în care personalitatea ta influențează realitatea ta.

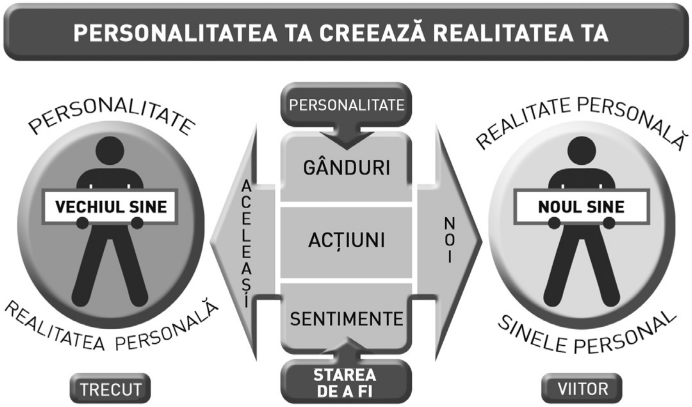


FIGURA 3.3

Personalitatea ta este alcătuită din modul în care gândești, acționezi și simți. Este starea ta de a fi. Prin urmare, aceleași gânduri, acțiuni și sentimente te vor menține prizonierul aceleiași realități personale trecute. Cu toate acestea, când tu, ca personalitate, accepți noi gânduri, acțiuni și sentimente, vei crea, inevitabil, o nouă realitate personală în viitorul tău.

Trebuie să observi și să acorzi atenție acelor emoții pe care le-ai memorat și după care te ghidezi în fiecare zi, și să decizi dacă a trăi în funcție de aceste emoții la nesfârșit înseamnă să te iubești pe tine însuți. Vezi tu, cei mai mulți oameni încearcă să creeze o nouă realitate personală, la fel ca aceeași veche personalitate, iar acest lucru nu funcționează. Pentru a-ți schimba viața, trebuie să devii la propriu altcineva. Rămâi pe fază pentru o serie de argumente științifice solide, menite să susțină acest proces. Aruncă o privire peste Figura 3.4 și urmărește din nou secvența.

FIGURA 3.4

Modul în care creăm o *nouă* realitate doar prin puterea gândului.

Prin urmare, dacă înțelegi acest model, atunci ar trebui să fii de acord cu mine că noile tale gânduri ar trebui să ducă la noi alegeri. Noile alegeri ar trebui trebui să ducă la noi comportamente. Noile comportamente ar trebui să ducă la noi experiențe. Noile experiențe ar trebui să creeze noi emoții, iar noile emoții și sentimente ar trebui să te inspire să gândești în noi moduri. Acest lucru este numit „evoluție”. Iar realitatea ta personală și biologia ta – circuitele tale cerebrale, chimia ta internă, expresia ta genetică și, în cele din urmă, sănătatea ta – ar trebui să se schimbe ca rezultat al acestei noi personalități, al acestei noi stări de a fi. Și totul pare să înceapă cu un gând.

O scurtă privire asupra modului în care funcţionează creierul

Până în acest punct, am menționat pe scurt termeni precum *circuit cerebral*, *rețele neuronale*, *chimie cerebrală* și *expresie genetică*, fără să îți ofer prea multe explicații despre ceea ce înseamnă. Prin urmare, pentru restul capitolului aș dori să schițez câteva interpretări științifice simple despre cum colaborează creierul și corpul pentru a crea un model complet al modului în care realitatea ta poate deveni propriul tău placebo.

Creierul tău, care reprezintă cel puțin 75% apă și are consistența unui ou fiert moale, este alcătuit din aproximativ 100 de miliarde de celule nervoase, denumite *neuroni*, care sunt organizate și suspendate armonios în acest mediu apos. Fiecare celulă nervoasă seamănă cu un stejar lipsit de frunze, însă elastic, cu ramuri sinuoase și sisteme de rădăcini care se conectează cu, și se deconectează de, alte celule nervoase. Numărul de conexiuni pe care îl poate stabili o anumită celulă nervoasă poate varia între 1.000 și peste 100 000, în funcție de locul din creier în care se află celula nervoasă. De exemplu, *neocortexul* tău – porțiunea din creier care gândește – are în jur de 10 000 până la 40 000 de conexiuni per neuron.

Obișnuiam să ne gândim la creier ca la un computer și, deși există, desigur, unele asemănări, acum știm că este vorba despre mult mai mult. Fiecare neuron este propriul său biocomputer unic, cu un RAM de peste 60 de megabiți. Acesta este capabil să proceseze cantități enorme de informații – până la sute de mii de funcții pe secundă. Pe măsură ce învățăm lucruri noi și avem noi experiențe în viața noastră, neuronii noștri stabilesc noi conexiuni, schimbând între ei informații electrochimice. Conexiunile respective sunt denumite *conexiuni sinaptice*, deoarece spațiul în care celulele schimbă informații – distanța între ramura unui neuron și rădăcina celuilalt – este denumit *sinapsă*.

Dacă a învăța înseamnă a stabili noi conexiuni sinaptice, atunci a ne aminti înseamnă a menține acele conexiuni cuplate. Astfel că, de fapt, o amintire este o relație sau o conexiune pe termen lung între celulele nervoase. Iar crearea acestor conexiuni și modurile în care se schimbă de-a lungul timpului modifică structura fizică a creierului.

Pe măsură ce creierul face aceste schimbări, gândurile noastre produc un amestec de diferite substanțe chimice, denumite *neurotransmițători* (serotonina, dopamina și acetilcolina sunt câteva exemple pe care s-ar putea să le recunoști). Când gândim ceva, neurotransmițătorii de pe ramura unui arbore neuronal traversează fanta sinaptică pentru a ajunge la rădăcina unui alt arbore neuronal. După ce traversează fanta, neuronul declanșează o descărcare electrică de informații. Când continuăm să avem aceleași gânduri, neuronul se activează în aceleași moduri, întărind relația dintre cele două celule, ca ele să poată transmite mai prompt semnalul data următoare, când se vor activa neuronii respectivi. În consecință, creierul semnalează dovezi concrete că un anumit lucru a fost nu doar învățat, ci și amintit. Acest proces al întăririi selective este denumit *potențare sinaptică*.

Când desișurile de neuroni se activează la unison pentru a susține un nou gând, o substanță chimică suplimentară (o

proteină) este creată în interiorul celulei nervoase și își croiește drum către centrul, sau *nucleul*, celulei de unde ajunge în ADN. După aceea, proteina activează mai multe gene. Având în vedere că rolul genelor este să producă proteine care să mențină atât structura, cât și funcția corpului, celula nervoasă produce apoi rapid o nouă proteină, pentru a crea noi ramuri între celulele nervoase. Prin urmare, când repetăm un gând sau o experiență de suficiente ori, celulele creierului nostru nu numai că stabilesc conexiuni mai puternice între ele (ceea ce afectează funcțiile noastre fiziologice), ci și un număr mai mare de conexiuni totale (ceea ce afectează structura fizică a corpului). Creierul devine mai îmbogățit la nivel microscopic.

Așadar, imediat cum ai un nou gând, ești schimbat – la nivel neurologic, chimic și genetic. De fapt, poți dobândi mii de conexiuni noi în câteva secunde, în urma învățării de lucruri noi, a unor noi moduri de gândire și a unor experiențe proaspete. Acest lucru înseamnă că, doar prin puterea gândului, poți activa personal noi gene, și asta imediat. Acest lucru se întâmplă doar schimbându-ți mintea; este vorba despre puterea minții de a influența corpul.

Medicul Eric Kandel, laureat al Premiului Nobel, a arătat că atunci când se formează noi amintiri, numărul conexiunilor sinaptice din neuronii senzitivi care sunt stimulați se dublează, ajungând la 2.600. Cu toate acestea, dacă experiența de învățare inițială nu este repetată iar și iar, numărul conexiunilor noi revine la numărul inițial de 1.300 în doar trei săptămâni.

Prin urmare, dacă repetăm de suficiente ori ceea ce învățăm, întărim comunitățile de neuroni, care să ne ajute să ne amintim data viitoare lucrurile învățate. Dacă nu o facem, atunci conexiunile sinaptice dispar la scurt timp după aceea, iar memoria este ștearsă. Iată de ce este important pentru noi să aducem la zi, să revizuim și să ne amintim încontinuu noile noastre gânduri, alegeri, comportamente, obiceiuri,

credințe și experiențe, dacă vrem ca ele să se consolideze în creier.[54] Figura 3.5 te va ajuta să te familiarizezi cu neuronii și cu rețelele neuronale.

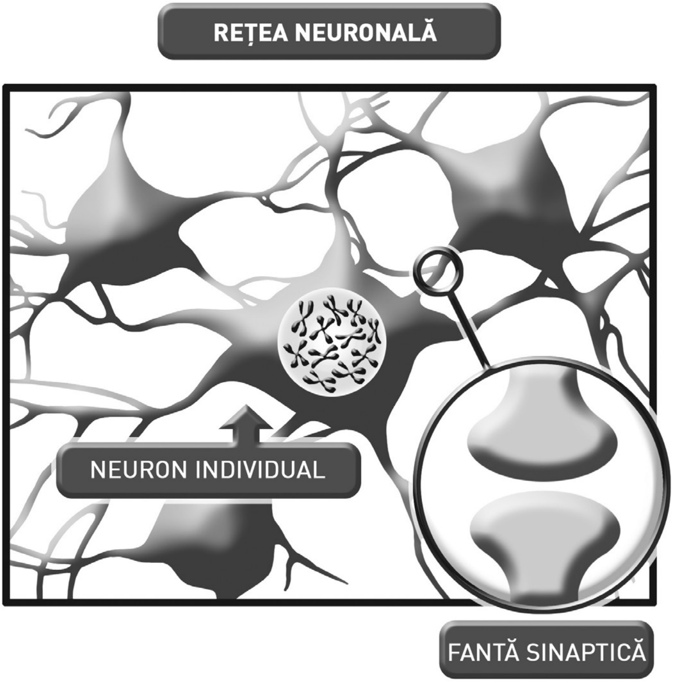


FIGURA 3.5

Aceasta este o reprezentare grafică simplă a neuronilor dintr-o rețea neuronală. Spațiul redus dintre ramurile neuronilor individuali care facilitează comunicarea între aceștia poartă numele de *fantă sinaptică*. Aproximativ 100 000 de neuroni pot încăpea în același spațiu, ca un grăunte de nisip, și vor avea între ei peste un miliard de conexiuni.

Pentru a-ți face o idee despre cât de vast este cu adevărat acest sistem, imaginează-ți o celulă nervoasă care se conectează cu 40 000 de alte celule nervoase. Să presupunem că

procesează 100 000 de biți de informație pe secundă și că împărtășește informația respectivă și altor neuroni, care procesează, la rândul lor, 100 000 de funcții pe secundă. Această rețea, formată din mănunchiuri de neuroni care lucrează împreună, este denumită *rețea neuronală*. Rețelele neuronale formează comunități de conexiuni sinaptice. Putem, de asemenea, să le denumim *neurocircuitul* tău.

Așa cum există schimbări fizice în celulele nervoase care formează materia cenușie a creierului tău, și așa cum neuronii sunt selectați și instruiți să se organizeze în aceste vaste rețele, capabile să proceseze sute de milioane de biți de informație, tot așa se schimbă și hardware-ul fizic al creierului, adaptându-se la informațiile pe care le primește din mediu. Odată cu trecerea timpului, pe măsură ce rețelele – propagări convergente și divergente de activitate electrică, asemenea unei furtuni dezlănțuite, cu fulgere, pe un cer acoperit cu nori groși – sunt activate în mod repetat, creierul va continua să folosească aceleași sisteme hardware (rețelele neuronale fizice), dar va crea, de asemenea, un program de software (o rețea neuronală automată).

Iată cum sunt instalate programele în creier. Hardware-ul creează software-ul, iar sistemul software este integrat în hardware – și de fiecare dată când este folosit software-ul, acesta consolidează hardware-ul.

Prin urmare, când gândești aceleași gânduri și ai aceleași sentimente tot timpul, deoarece nu înveți sau nu faci nimic nou, creierul tău își declanșează neuronii și activează rețelele neuronale exact în aceleași secvențe, tipare și combinații. Ei devin programele automate pe care, în mod inconștient, le folosești în fiecare zi. Dispui de o rețea neuronală pentru a vorbi o anumită limbă, pentru a te bărbieri sau pentru a-ți aplica machiajul, pentru a tasta la calculator, pentru a-ți evalua colegul de serviciu și așa mai departe, deoarece ai îndeplinit aceste acțiuni de atâtea ori, încât au devenit, practic,

inconștiente. Nu mai trebuie să te gândești în mod conștient la acest lucru. Se realizează fără efort.

Ai consolidat circuitele atât de des, încât au devenit nemodificabile. Conexiunile între neuroni devin mai strânse, se formează circuite suplimentare, iar ramurile chiar se extind și devin mai groase din punct de vedere fizic – exact așa cum am întări și consolida un pod, am construi câteva drumuri noi sau am lărgi o autostradă pentru a permite un trafic mai intens.

Unul dintre cele mai fundamentale principii din neuroștiință susține: „Celulele nervoase care declanșează impulsuri împreună formează conexiuni împreună."[55] Pe măsură ce creierul tău declanșează în mod repetat impulsuri în același fel, tu reproduci același nivel mental. Conform neuroștiinței, *mintea* este creierul în acțiune sau la lucru. Astfel, putem spune că, dacă îți reamintești singur cine crezi că ești, zi după zi, reproducând aceeași minte, îți determini creierul să declanșeze impulsuri în aceleași moduri și vei activa aceleași rețele neuronale, ani de zile de acum încolo. Până la împlinirea vârstei de 35 de ani, creierul tău s-a organizat într-o semnătură foarte finită de programe automate – iar acel tipar fix este denumit *identitatea* ta.

Gândește-te la acest lucru ca la o cutie din interiorul creierului tău. Desigur, nu există propriu-zis nicio cutie în interiorul capului tău. Dar se poate afirma categoric că a avea o gândire „în interiorul cutiei"* înseamnă că ți-ai programat creierul la nivel fizic să urmeze un tipar limitat, după cum ilustrează Figura 3.6. Reproducând același nivel mental iar și iar, setul de circuite declanșat cel mai frecvent, conectat din punct de vedere neurologic, a predeterminat persoana care ești, ca rezultat al propriei tale voințe.

---

* În original, *thinking inside the box* (literal „a gândi în interiorul cutiei"), expresie idiomatică, cu sensul de „a gândi convențional, închistat", spre deosebire de *thinking outside the box* (literal „a gândi în afara cutiei"), „a gândi deschis, neconvențional"(n. red.)

NEURORIGIDITATE

GÂNDIREA „ÎN CUTIE”

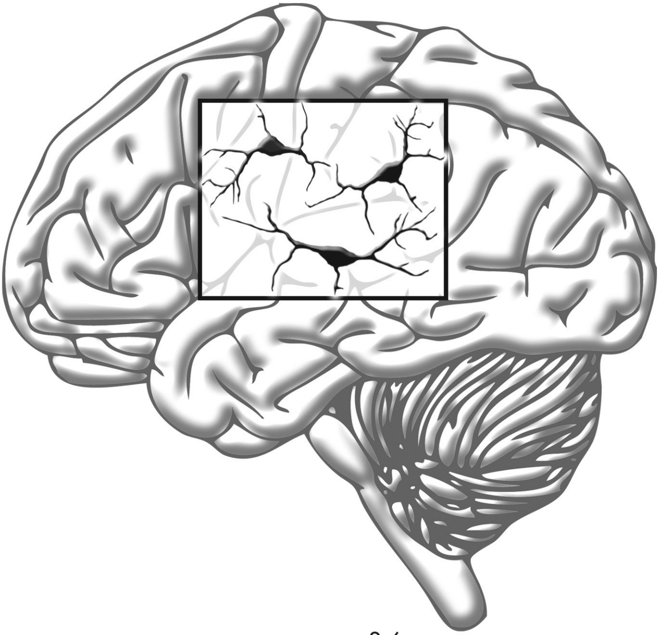


FIGURA 3.6

Dacă gândurile, alegerile, comportamentele, experiențele și stările tale emoționale rămân aceleași ani la rând – iar aceleași gânduri corespund întotdeauna acelorași sentimente, consolidând același ciclu nesfârșit – atunci creierul tău devine programat într-o semnătură infinită. Acest lucru se întâmplă deoarece recreezi aceeași minte în fiecare zi, determinând creierul să declanșeze aceleași tipare. De-a lungul timpului, acesta consolidează din punct de vedere biologic un set limitat și specific de rețele neuronale, astfel încât creierul devine mai dispus din punct de vedere fizic să creeze același nivel mental – iar acum ai o gândire în interiorul cutiei. Totalitatea acelor circuite programate este denumită *identitatea ta*.

Neuroplasticitatea

Prin urmare, scopul nostru trebuie să fie să avem o gândire „în afara cutiei”, pentru a ne determina creierul să declanșeze impulsuri în noi moduri, după cum ilustrează Figura 3.7. Iată ce înseamnă să ai o minte deschisă, deoarece ori de câte ori îți determini creierul să funcționeze diferit, îți schimbi literalmente mintea.

Cercetările arată că, pe măsură ce ne folosim creierul, acesta crește și se schimbă, datorită *neuroplasticității* – capacitatea creierului de a se adapta și de a se schimba, atunci când învățăm informații noi. De exemplu, cu cât matematicienii studiază mai mult matematica, cu atât înmuguresc mai mult ramurile neuronale în regiunea creierului folosită pentru matematică.[56] Și, după ce au cântat ani de zile în simfonii și orchestre, muzicienii profesioniști își extind acea parte a creierului asociată cu limbajul și abilitățile muzicale.[57]

Termenii științifici oficiali pentru modul în care funcționează neuroplasticitatea sunt *tăiere sinaptică** și *germinare axonală***, care pot fi interpretați exact așa cum sună: a scăpa de anumite conexiuni, tipare și circuite neuronale și a crea unele noi. Într-un creier care funcționează cum trebuie, acest proces se poate întâmpla în câteva secunde. Cercetătorii de la Universitatea Berkeley din California au demonstrat acest lucru într-un studiu efectuat pe șoarecii de laborator. Ei au descoperit că șoarecii care trăiau într-un mediu mai diversificat (împărțind cușca cu frații și cu puii, și având acces la numeroase jucării diferite) aveau creierii mai mari, cu mai mulți neuroni și mai multe conexiuni între neuronii respectivi decât șoarecii care trăiau în medii mai puțin diversificate.[58] Din nou, când învățăm lucruri noi și avem experiențe noi, ne schimbăm literalmente creierul.

---

* În original, *pruning* – pierderea conexiunilor interneuronale (n. red.)

** În original, *sprouting* – stimularea creșterii (n. red.)

NEUROPLASTICITATEA

GÂNDIREA „ÎN AFARA CUTIEI”

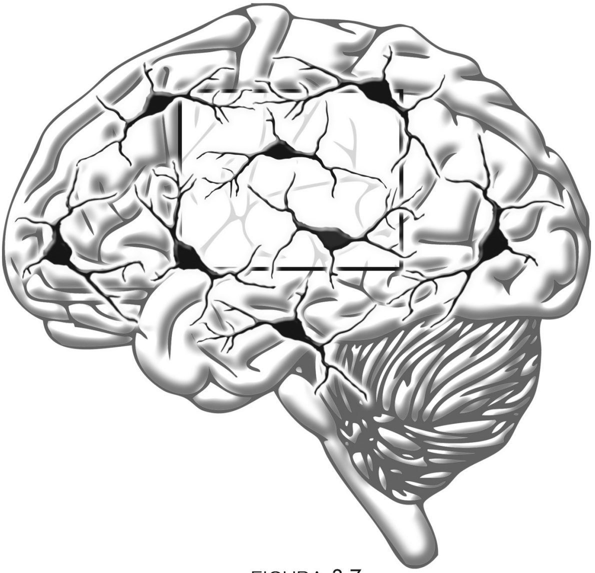


FIGURA 3.7

Când înveți lucruri noi și începi să gândești în moduri noi, determini creierul să declanșeze diferite secvențe, tipare și combinații. Altfel spus, activezi numeroase rețele de neuroni diferite, în moduri diferite. Și ori de câte ori îți determini creierul să lucreze diferit, îți schimbi mintea. Pe măsură ce începi să ai o gândire în afara cutiei, noi gânduri ar trebui să ducă la noi alegeri, noi comportamente, noi experiențe și noi emoții. Acum identitatea ta se schimbă, la rândul ei.

Pentru a te elibera de constrângerile programării și condiționării predeterminate care te menține același, este nevoie de un efort considerabil. Acest lucru presupune cunoaștere, deoarece atunci când înveți informații vitale despre tine sau despre viața ta, aplici un tipar cu totul nou în tapiseria tridimensională a propriei tale materii cenușii. Acum ai la

dispoziție mai multă materie primă pentru a face creierul să funcționeze în moduri noi și diferite. Începi să te gândești la realitate și să o percepi diferit deoarece începi să îți vezi viața prin lentilele unei noi minți.

Cum să traversezi râul schimbării

În acest stadiu, poți vedea că, pentru a te schimba, trebuie să devii conștient de sinele tău inconștient (despre care acum știi că este doar un set de programe predeterminate).

Partea cea mai grea în legătură cu schimbarea este să *nu faci aceleași alegeri pe care le-ai* făcut cu o zi înainte. Motivul pentru care ne vine atât de greu este că, în momentul în care nu mai gândim aceleași gânduri care duc la aceleași alegeri – ceea ce ne face să acționăm automat în moduri obișnuite, astfel încât să putem experimenta aceleași evenimente pentru a reafirma aceleași emoții ale identității noastre – ne simțim imediat inconfortabil. Această nouă stare de a fi este nefamiliară; este necunoscută. Nu pare „normală". Nu ne mai simțim noi înșine – deoarece nu mai suntem noi înșine. Și pentru că totul pare nesigur, nu mai putem prezice senzația sinelui familiar și modul în care este oglindită spre noi, în viețile noastre.

Oricât de inconfortabil ar putea părea la început, acesta este momentul în care știm că am pășit în râul schimbării. Am intrat pe un teritoriu necunoscut. În clipa în care nu mai suntem vechiul nostru sine, trebuie să traversăm o distanță între vechiul sine și noul sine, după cum ilustrează cu claritate Figura 3.8. Cu alte cuvinte, nu adoptăm pur și simplu o nouă personalitate cât ai bate din palme. Este nevoie de timp.

De obicei, când oamenii pășesc în râul schimbării, acel vid între vechiul sine și noul sine este atât de inconfortabil, încât aceștia revin imediat la vechiul lor sine. Se gândesc în mod inconștient *Nu e corect*, *Nu mă simt confortabil* sau *Nu mă simt prea bine*. În momentul în care vor accepta acest

gând sau autosugestie (și devin sugestibili la propriile lor gânduri), vor face iarăși, în mod inconștient, aceleași vechi *alegeri*, care vor conduce la progresia acelorași *comportamente* obișnuite, pentru a crea aceleași *experiențe* care, în mod automat, susțin aceleași *emoții* și *sentimente*. Și apoi își spun: *Simt că e ceea ce trebuie*. Dar ceea ce vor să spună de fapt este că pare *familiar*.

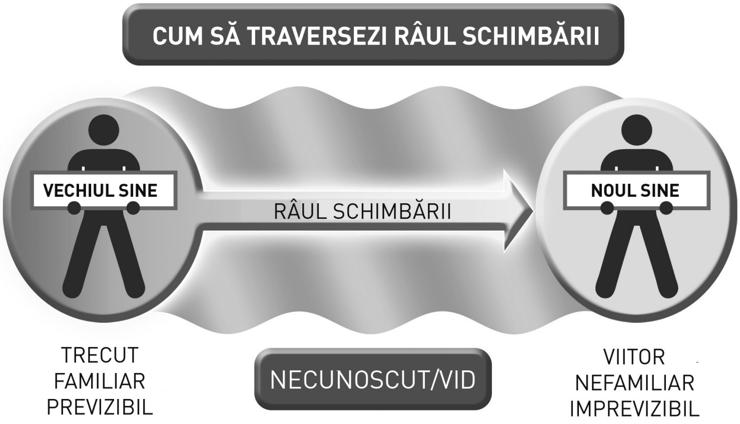


FIGURA 3.8

Să traversezi râul schimbării presupune să părăsești același sine familiar și previzibil – conectat la aceleași gânduri, aceleași alegeri, aceleași comportamente și aceleași sentimente – și să pășești în pustiu sau în necunoscut. Distanța dintre vechiul sine și noul sine reprezintă moartea biologică a vechii tale personalități. Dacă vechiul tău sine trebuie să moară, atunci trebuie să creezi un nou sine cu noi gânduri, noi alegeri, noi comportamente și noi emoții. Să intri în acest râu înseamnă să pășești către un nou sine imprevizibil, nefamiliar. Necunoscutul este singurul loc în care poți crea – nu poți crea nimic nou din ceea ce este cunoscut.

Odată ce vom înțelege că traversarea râului schimbării și simțirea acelui disconfort este de fapt moartea biologică, neurologică, chimică și chiar genetică a vechiului sine, avem

puterea asupra schimbării și ne putem îndrepta privirile către celălalt mal al râului. Dacă acceptăm că schimbarea înseamnă denaturarea circuitelor programate, după ce ani de zile am gândit inconștient în același mod, putem face față situației. Dacă înțelegem că disconfortul pe care îl simțim reprezintă demontarea vechilor atitudini, credințe și percepții, care au fost întipărite în mod repetat în arhitectura noastră cerebrală, putem rezista. Dacă raționăm că poftele cu care ne luptăm în mijlocul schimbării sunt adevărate sevraje de pe urma dependențelor chimico-emoționale ale corpului, putem trece cu bine peste ele. Dacă putem înțelege că variațiile biologice reale apar din obiceiurile și comportamentele subconștiente, în care corpurile noastre se schimbă la nivel celular, putem merge mai departe. Iar dacă ne putem aminti că modificăm chiar propriile noastre gene din această viață și din generații anterioare nenumărate, putem rămâne concentrați și inspirați până la capăt.

Unii oameni numesc această experiență *noaptea întunecată a sufletului*. Este pasărea Phoenix care se aruncă singură în foc și arde până ce se transformă în cenușă. Vechiul sine trebuie să moară pentru ca noul sine să renască. *Bineînțeles* că produce disconfort!

Dar este în regulă, deoarece necunoscutul este locul perfect din care să începi să creezi – este locul în care se află posibilitățile. Ce-ar putea fi mai bine de atât? Cei mai mulți dintre noi au fost condiționați să fugă de necunoscut, așa că acum trebuie să învățăm să ne simțim confortabil în vidul necunoscutului, în loc să ne temem de el.

Dacă mi-ai spune că nu îți place să te afli în acel vid deoarece este tare confuz și că nu poți vedea ce te așteaptă pentru că nu îți poți prezice viitorul, eu aș spune că, de fapt, este un lucru grozav, deoarece cel mai bun mod de a prezice viitorul este să îl *creezi* – nu din ceea ce este cunoscut, ci *din necunoscut*.

Având în vedere că se naște un nou sine, trebuie să fim și noi, la rândul nostru, diferiți din punct de vedere biologic. Noile conexiuni neuronale trebuie să germineze și să fie pecetluite de către alegerea conștientă de a gândi și acționa în noi moduri, în fiecare zi. Acele conexiuni trebuie să fie consolidate de noi prin crearea repetată a acelorași experiențe, până ce devin un obicei. Noi stări chimice trebuie să ne devină familiare pornind de la emoțiile produse de suficiente experiențe noi. Iar noile gene trebuie să primească semnale pentru a produce noi proteine care să schimbe în noi moduri starea noastră de a fi. Iar dacă, după cum am văzut, expresia proteinelor este expresia vieții, iar expresia vieții echivalează cu sănătatea corpului, atunci va urma un nou nivel de sănătate structurală și funcțională. O minte reînnoită și un corp reînnoit trebuie să iasă la suprafață.

Acum, când o nouă zi se naște pentru noi după lunga noapte a întunericului și după ce pasărea Phoenix se înalță regenerată din propria cenușă, noi am inventat un nou sine. Iar expresia fizică și biologică a noului sine înseamnă literalmente să devii altcineva. Aceasta este adevărata metamorfoză.

Cum să-ți depășești mediul

Alt mod de a privi creierul este acela de a spune că este organizat pentru a reflecta tot ceea ce știi și ai experimentat în viața ta. Acum poți înțelege că de fiecare dată când ai interacționat cu lumea ta externă, evenimentele respective te-au format și modelat în persoana care ești astăzi. Rețelele complexe de neuroni care au declanșat impulsuri și s-au conectat de-a lungul zilelor tale pe Pământ au format trilioane și trilioane de conexiuni, deoarece ai învățat și ai format amintiri. Și, din moment ce orice loc în care un neuron se conectează cu alt neuron este denumit o „amintire”, atunci creierul tău este o înregistrare vie a trecutului. Experiențele vaste cu fiecare persoană și lucru, în perioade și locuri diferite din

mediul tău extern au fost întipărite în cotloanele cele mai ascunse ale materiei tale cenușii.

Așadar, de la natură, cei mai mulți dintre noi gândesc în trecut, deoarece folosim aceleași programe de hardware și software din amintirile noastre. Iar dacă trăim aceeași viață în fiecare zi, făcând aceleași lucruri în același timp, văzând aceiași oameni în același loc și creând aceleași experiențe din ziua precedentă, atunci ajungem prizonierii felului în care lumile noastre exterioare ne influențează lumile interioare. Mediul nostru este cel care controlează modul în care gândim, acționăm și simțim. Suntem victimele realităților noastre personale deoarece realitățile noastre personale creează personalitățile noastre – iar acesta devine un proces inconștient. Apoi, acest lucru, desigur, reafirmă aceeași gândire și simțire, iar acum există un tango sau un meci între lumile noastre exterioare și lumile noastre interioare, iar acestea fuzionează și devin același lucru – și același lucru se întâmplă și cu noi.

Dacă mediul nostru reglează modul în care gândim în fiecare zi, atunci, pentru a ne schimba, ceva în legătură cu noi înșine sau cu viețile noastre ar trebui să fie mai important decât circumstanțele prezente din mediul nostru.

Să gândești și să simți, și să simți și să gândești

Așa cum gândurile reprezintă limbajul creierului, tot așa și sentimentele sunt limbajul corpului. Iar modul în care gândești și cum te simți creează o *stare de a fi*. O *stare de a fi* apare când mintea și corpul tău lucrează împreună. Prin urmare, starea ta prezentă de a fi este conexiunea ta veritabilă minte-corp.

De fiecare dată când ai un gând, creierul tău, pe lângă faptul că produce neurotransmițători, produce, de asemenea, și o altă substanță chimică – o mică proteină denumită *neuropeptidă*, care trimite un mesaj corpului tău. Corpul tău

reacționează apoi, având o senzație. Creierul observă că organismul are o senzație, prin urmare generează alt gând care să se potrivească exact cu acea senzație, ce va produce mai multe mesaje chimice care îți permit să gândești în felul în care tocmai te simțeai.

Prin urmare, gândirea creează simțire, apoi simțirea creează gândire, care corespunde senzațiilor respective. Este o buclă (una care, pentru majoritatea oamenilor, poate continua ani de zile). Și, deoarece creierul acționează asupra senzațiilor corpului generând aceleași gânduri care vor produce aceleași emoții, devine clar că gândurile redundante îți programează creierul într-un tipar fix de neurocircuite.

Dar ce se întâmplă în corp? Deoarece senzațiile reprezintă modul de acționare a corpului, emoțiile pe care le simți încontinuu pe baza gândirii tale automate vor condiționa corpul să memoreze acele emoții care corespund minții și creierului, programate în mod inconștient. Acest lucru înseamnă că mintea conștientă nu deține cu adevărat controlul. Corpul a fost programat și condiționat în mod subconștient, într-un mod cât se poate de real, să devină propria sa minte.

În cele din urmă, după ce bucla gândirii și senzației, și cea a senzației și gândirii au funcționat suficient de mult timp, corpul nostru memorează emoțiile pe care creierul nostru i le-a semnalat să le simtă. Ciclul devine atât de bine stabilit și înrădăcinat, încât creează o stare familiară de a fi – una bazată pe informațiile vechi care continuă să se recicleze. Emoțiile respective, care nu sunt nimic mai mult decât înregistrările chimice ale unor experiențe trecute, ne direcționează gândurile și sunt desfășurate iar și iar. Atâta timp cât acest lucru continuă, trăim în trecut. Nu e de mirare că ne este atât de greu să ne schimbăm viitorul!

Dacă neuronii declanșează impulsuri în același mod, ei activează eliberarea acelorași neurotransmițători chimici și neuropeptide în creier și corp, iar apoi, aceleași substanțe

chimice încep să antreneze corpul pentru a-și aminti mai departe emoțiile respective, schimbându-l din nou, din punct de vedere fizic. Celulele și țesuturile primesc aceste semnale chimice foarte specifice în zone receptoare specifice. Zonele receptoare sunt înrudite cu stațiile de andocare pentru transmițătorii chimici. Transmițătorii se potrivesc perfect în locul respectiv, ca piesele dintr-un puzzle pentru copii, în care anumite forme, cum ar fi un cerc, un triunghi sau un pătrat, se potrivesc în spațiile libere specifice.

Gândește-te la transmițătorii chimici respectivi, care sunt de fapt molecule de emoție, ca și când ar purta coduri de bare ce oferă posibilitatea receptorilor celulari să citească energia electromagnetică a transmițătorilor. Când se realizează potrivirea exactă, zona receptoare se pregătește. Transmițătorul realizează andocarea, celula primește mesajele chimice, iar apoi, celula creează sau modifică o proteină. Noua proteină activează ADN-ul celulei în interiorul nucleului. ADN-ul se deschide și se desface, gena este citită pentru mesajul respectiv din exteriorul celulei, iar celula produce o nouă proteină din ADN-ul său (de exemplu, un anumit hormon) și o eliberează în corp.

Acum, corpul este antrenat de minte. Dacă acest proces continuă ani la rândul, pentru că aceleași semnale din exteriorul celulei provin de la același nivel mental, în creier (deoarece o persoană gândește, acționează și simte la fel în fiecare zi), atunci are sens ca aceleași gene să fie activate în aceleași moduri, deoarece corpul primește aceleași date din mediul înconjurător. Nu se nasc noi gânduri, nu se fac noi alegeri, nu sunt manifestate noi comportamente, nu sunt acceptate noi experiențe și nici nu sunt create noi senzații. Dacă aceleași gene sunt activate în mod repetat de aceleași informații din creier, atunci genele continuă să fie selectate iar și iar, și exact ca în cazul schimbătorului de viteze al unei mașini, încep să se uzeze. Corpul produce proteine cu structuri mai slabe și funcții mai reduse. Ne îmbolnăvim și îmbătrânim.

În timp, se poate întâmpla unul dintre cele două scenarii. Inteligența membranei celulare, care primește în mod constant aceleași informații, se poate adapta la nevoile și solicitările corpului, modificând zonele sale receptoare, astfel încât să se poată adapta mai bine la substanțele chimice respective. În esență, aceasta creează mai multe stații de andocare pentru a satisface cererea – așa cum supermarketurile deschid case suplimentare când sunt prea mulți oameni la coadă. Dacă afacerile merg bine (dacă aceleași substanțe chimice continuă să sosească), atunci va trebui să angajezi mai mulți oameni și să păstrezi mai multe case deschise. Acum corpul este egal cu mintea și a devenit mintea.

În celălalt scenariu, celula devine prea copleșită de bombardamentul continuu al senzațiilor și emoțiilor, ce are loc clipă de clipă, pentru a permite tuturor transmițătorilor chimici să realizeze andocarea. Deoarece aceleași substanțe chimice circulă mai mult sau mai puțin în preajma ușilor stației de andocare de la exteriorul celulei, în unele zile intrând, iar în altele ieșind, celula se obișnuiește cu prezența acelor substanțe chimice în zona respectivă. Așadar, doar când creierul produce emoții mult mai intense, celula devine dispusă să își deschidă ușile. Odată ce crești intensitatea emoției, celula este stimulată suficient, astfel încât ușile stației de andocare se deschid, și celula se activează. (Vei citi mai multe despre importanța emoției ceva mai încolo – aceasta este o parte-cheie a ecuației placebo.)

În primul scenariu, când celula creează noi zone receptoare, corpul va simți nevoia de acele substanțe chimice specifice, în cazul în care creierul nu le produce în cantitate suficientă, și, prin urmare, senzațiile noastre vor determina modul în care gândim – corpul nostru ne va controla mintea. La asta mă refer prin *corpul memorează emoția*. Acesta a devenit condiționat din punct de vedere biologic și a fost modificat pentru a fi o reflexie a minții.

În al doilea scenariu, după ce celula este copleșită de bombardament, iar receptorii devin desensibilizați, atunci, exact așa cum procedează un dependent de droguri, corpul va cere o excitare chimică mai mare, pentru a activa celula. Cu alte cuvinte, pentru ca organismul să devină stimulat și să-și obțină doza, va trebui să devii mai furios, mai îngrijorat, mai vinovat sau mai confuz decât ultima oară. Prin urmare, s-ar putea să simți nevoia să începi un mic scandal, urlând la câinele tău fără niciun motiv, doar pentru a-i oferi corpului tău drogul lui preferat. Sau poate nu o să te poți abține să nu vorbești despre cât de mult o disprețuiești pe soacra ta, ca organismul tău să aibă și mai multe substanțe chimice la dispoziție, cu destulă putere pentru a stimula celula. Sau începe să te obsedeze nu știu ce deznodământ oribil închipuit, doar ca organismul tău să obțină un val de hormoni de adrenalină. Când corpul nu își satisface nevoia de substanțe chimice producătoare de emoții, acesta va semnala creierului să producă mai mult din substanțele chimice respective – iar corpul controlează mintea. Acest lucru seamănă foarte mult cu o dependență. Prin urmare, acum, când folosesc termenul *dependență emoțională*, vei înțelege la ce mă refer.

Când senzațiile au devenit mjloacele prin care gândim în acest mod – sau nu putem avea gânduri mai importante decât senzațiile – atunci suntem în program. Gândirea noastră este modul în care simțim și senzațiile noastre sunt modul în care gândim. Ceea ce experimentăm seamănă cu o fuzionare între gânduri și senzații – *simțim cu gândirea* (*finking*[*]) sau *gândim cu simțirea* (*theeling*)[**]. Din moment ce suntem prinși în această buclă, corpul nostru, ca și gândirea inconștientă, crede, de fapt, că trăiește în aceeași experiență trecută, 24 de ore pe zi, șapte zile pe săptămână, 365 de zile pe an. Mintea

---

* Cuvânt-valiză, obținut prin contopirea verbelor *to feel* (a simți) și *to think* (a gândi). (n.red.)

** Cuvânt-valiză, obținut prin contopirea verbelor *to think* și *to feel.* (n.red.)

și corpul nostru formează un tot, aliniate la un destin predeterminat de programele noastre inconștiente. Prin urmare, să ne schimbăm presupune să fim mai presus de corp și de toate amintirile sale emoționale, dependențele și deprinderile sale inconștiente – altfel spus, să nu mai fim definiți de corp în calitate de minte.

Repetarea ciclului gândirii și simțirii, apoi pe cel al simțirii și gândirii este procesul de condiționare al corpului pe care îl livrează mintea conștientă. După ce corpul devine minte, acest lucru este denumit un „obicei" – un obicei apare când corpul tău *este* mintea. 95% din cine ești până la vârsta de 35 de ani este un set de comportamente memorate, competențe, reacții emoționale, credințe, percepții și atitudini, care funcționează ca un program computerizat automat la nivel subconștient.

Așadar, 95% din cine ești este o stare de a fi subconștientă sau chiar inconștientă. Iar acest lucru înseamnă că 5% din mintea ta conștientă lucrează împotriva a 95% din ceea ce ai memorat în mod subconștient. Poți gândi pozitiv oricât dorești, dar acea proporție de 5% din mintea ta, care este conștientă, se va simți de parcă ar merge împotriva curentului, împotriva celorlalte 95 de procente din mintea ta – chimia corpului tău inconștient, care și-a amintit și a memorat orice fel de negativitate ai adăpostit în ultimii 35 de ani; în acest caz, mintea și corpul lucrează în opoziție. Nu e de mirare că nu ajungi prea departe când încerci să lupți împotriva acelui curent!

Iată de ce mi-am intitulat ultima carte *Breaking the Habit of Being Yourself* (*Scapă de obiceiul de a fi tu însuți*), deoarece acesta este cel mai important obicei de care trebuie să scăpăm – faptul de a gândi, simți și de a ne comporta în același mod care consolidează programele inconștiente ce reflectă personalitățile și realitățile noastre personale. Nu putem crea un nou viitor în timp ce trăim în trecut. Așa ceva este pur și simplu imposibil.

De ce ai nevoie pentru a fi propriul tău placebo

Iată un exemplu care va reuni toate aceste lucruri. Aleg intenționat un eveniment negativ deoarece aceste tipuri de evenimente au tendința de a ne păstra limitați, în timp ce evenimente mai reușite, care ne fac mai puternici și mai plini de speranță, ne ajută, de obicei, să creăm un viitor mai bun. (Acest proces va deveni clar în curând.)

Să presupunem, deci, că ai avut o experiență îngrozitoare în trecut, legată de vorbitul în public, care te-a marcat emoțional. (Simte-te liber să o înlocuiești, la alegere, cu orice experiență traumatizantă din punct de vedere emoțional.) Din cauza experienței respective, ți-e teamă să te ridici și să vorbești în fața unui grup de oameni. Asta te face să te simți nesigur, anxios și oricum, numai încrezător nu. Doar gândindu-te cum ar fi să-ți plimbi privirea peste o sală de conferințe cu numai 20 de persoane ți se pune un nod în gât, palmele îți devin reci și umede, inima îți bate nebunește, fața și gâtul ți se înroșesc, stomacul ți se face ghem, iar creierul îți paralizează.

Toate aceste reacții se află sub jurisdicția sistemului tău nervos autonom, sistemul nervos care funcționează în mod *subconștient* – dincolo de controlul tău conștient. Gândește-te la *autonom* ca la ceva *automat* – este partea sistemului nervos care reglează digestia, hormonii, circulația, temperatura corpului și așa mai departe, fără ca tu să ai vreun control conștient asupra lor. Nu poți decide să îți schimbi ritmul cardiac, să-ți modifici fluxul sangvin la nivelul extremităților pentru a le răci, să îți încălzești fața și gâtul, să schimbi secrețiile metabolice ale enzimelor tale digestive sau să împiedici la comandă milioane de celule nervoase să declanșeze impulsuri. Oricât ai încerca să schimbi în mod conștient oricare dintre aceste funcții, vei descoperi, probabil, că nu vei fi în stare să faci acest lucru.

Prin urmare, când corpul tău face aceste schimbări fiziologice autonome, acest lucru se întâmplă deoarece ai asociat

gândul viitor de a te afla în fața unei asistențe, în timp ce faci o prezentare, cu amintirea emoțională trecută, a experienței tale nereușite, legată de vorbitul în public. Iar când acel gând, idee sau posibilitate viitoare este asociat constant cu sentimentele trecute de anxietate, eșec sau dificultate, odată cu trecerea timpului, mintea va condiționa corpul să reacționeze automat la senzația respectivă. Iată cum ne mutăm încontinuu în stări familiare de a fi – gândurile și senzațiile noastre devin una cu trecutul deoarece nu putem gândi mai presus de modul în care ne simțim.

Acum, să cercetăm mai îndeaproape modul în care funcționează acest lucru în interiorul creierului tău. Acel eveniment anume care a fost imprimat și întipărit din punct de vedere neurologic ca amintire (adu-ți aminte, experiența îmbogățește circuitul cerebral) devine conectat din punct de vedere fizic în creierul tău, exact ca o amprentă. Prin urmare, poți să refaci traseul pașilor tăi și să îți amintești experiența negativă privitoare la vorbitul în public ca pe un gând. Iar pentru a ți-o aminti la comandă, experiența trebuie să fi avut o încărcătură emoțională suficient de semnificativă. Prin urmare, poți, de asemenea, să-ți amintești, emoțional vorbind, toate senzațiile legate de încercarea ta eșuată de a deveni un orator de succes, deoarece pare ca și cum ai fi fost modificat din punct de vedere chimic, ca urmare a experienței respective.

Aș dori să subliniez că sentimentele și emoțiile sunt produsele finale ale experiențelor trecute. Când ești prins într-o experiență, simțurile tale surprind evenimentul, apoi transmit toate acele informații vitale înapoi la creierul tău, prin cinci căi senzoriale diferite. După ce toate acele noi date ajung la creier, mulțimi de celule nervoase se organizează în noi rețele pentru a reflecta noul eveniment extern. În momentul în care circuitele respective iau formă definită, creierul produce o substanță chimică pentru a transmite semnale corpului și pentru a-i modifica fiziologia. Substanța chimică

respectivă este denumită *senzație* sau *emoție.* Astfel, ne putem aminti evenimente trecute, deoarece putem ține minte ce senzații ne-au transmis.

Prin urmare, atunci când prelegerea ta nu a mers cum trebuie, toate informațiile pe care cele cinci simțuri ale tale le-au receptat din mediul tău extern au schimbat modul în care te simțeai în mediul tău interior. Informațiile pe care le procesau simțurile tale – vederea acelor chipuri din public, imensitatea sălii și luminile strălucitoare de deasupra capului tău; microfonia și tăcerea asurzitoare după prima ta tentativă de glumă; creșterea bruscă a temperaturii din sală în momentul în care ai început să vorbești; mirosul vechii tale ape de colonie ce se evapora din propria ta transpirație – ți-au schimbat starea interioară de a fi. Iar în momentul în care ai corelat acest eveniment unic din lumea ta exterioară a simțurilor (cauza) cu schimbările care se petreceau în lumea ta interioară a gândurilor și sentimentelor (efectul), ai creat o amintire. Ai asociat o cauză cu un efect – și propriul tău proces de condiționare a început.

Așadar, după tortura autoindusă a acelei zile, care, din fericire, nu s-a încheiat cu fructe sau legume stricate aruncate în direcția ta, ai condus spre casă. Pe drum, ai continuat să îți amintești evenimentul iar și iar. Și, în grade diferite, de fiecare dată când îți aminteai ție însuți (ceea ce înseamnă exact acest lucru: *re*producerea aceluiași nivel *mental*) de experiența ta, produceai aceleași schimbări chimice în creierul și în corpul tău. Într-un anume sens, ai reafirmat în mod repetat trecutul și ai continuat procesul de condiționare.

Deoarece corpul tău acționează ca mintea ta inconștientă, el nu a făcut diferența dintre evenimentul propriu-zis din viața ta, care a creat starea emoțională, și emoțiile pe care le-ai creat doar prin puterea gândului atunci când ți-ai amintit evenimentul. Corpul tău credea că trăia aceeași experiență iar și iar, chiar dacă, în realitate, te aflai singur în mașina ta

confortabilă, iar corpul a reacționat fiziologic ca și cum ai fi retrăit cu adevărat experiența respectivă în momentul prezent. Pe măsură ce activai și conectai circuitele din creierul tău care derivau din gândurile legate de acea experiență, mențineai din punct de vedere fizic conexiunile sinaptice și creai acum conexiuni chiar mai durabile în interiorul rețelelor respective – creai o memorie pe termen lung.

După ce ai ajuns acasă, ai povestit partenerului tău de viață, prietenilor tăi și chiar mamei tale despre evenimentele din ziua respectivă. În timp ce descriai trauma în detalii dureroase, o stare emoțională de furie creștea în tine. De asemenea, în timp ce retrăiai emoțiile stârnite de incident, îți condiționai corpul din punct de vedere chimic față de evenimentul trecut din acea zi. Îți antrenai corpul din punct de vedere fiziologic să devină istoria ta personală – la nivel subconștient, inconștient și automat.

În zilele care au urmat, ai fost irascibil. Oamenii nu puteau să nu observe acest lucru și de fiecare dată când te întreba cineva: „Ce s-a întâmplat?”, pur și simplu nu puteai rezista. Le acceptai cu oportunism invitația de a deveni mai dependent de valul de reacții chimice din trecutul tău. Dispoziția creată din acea experiență a fost doar o lungă reacție emoțională, care a durat zile întregi. Când săptămânile în care te simțeai la fel, de fiecare dată când îți aminteai evenimentul, s-au transformat în luni, chiar ani, a devenit o reacție emoțională prelungită. Acum, nu este doar o parte a temperamentului, a caracterului și a firii tale, ci și personalitatea ta. Este cine ești tu.

Dacă altcineva te roagă să vorbești din nou în fața unui grup, automat bați în retragere, te crispezi și devii anxios. Mediul tău extern îți controlează mediul intern, iar tu ești incapabil să te ridici deasupra sa. Întrucât te aștepți ca gândul că viitorul tău (începutul unui discurs public) va semăna mai degrabă cu senzația trecutului tău (un chin imposibil de

trăit), ca prin minune, corpul tău, ca și mintea, reacționează automat și la nivel subconștient. Oricât ai încerca, pare că mintea ta conștientă nu poate dobândi niciun control asupra acestui lucru. În câteva secunde, se manifestă o serie de reacții condiționate din creierul tău și din farmacia propriului tău corp – transpirație abundentă, senzație de gură uscată, înmuierea genunchilor, greață, amețeală, dificultăți de respirație și oboseală incontrolabilă – toate dintr-un singur gând care îți schimbă fiziologia. Mie, unul, îmi sună a placebo.

Dacă ai putea, ai refuza oportunitatea de a ține discursul, spunând ceva de genul: „Sunt un vorbitor public foarte slab", „Sunt nesigur în fața oamenilor", „Sunt îngrozitor când trebuie să țin prezentări" sau „Sunt prea speriat de ideea de a vorbi în fața unui public numeros." Ori de câte ori spui „Sunt..." (inserează propriile tale cuvinte aici), ceea ce declari este că mintea și corpul tău sunt aliniate la un viitor sau că gândurile și senzațiile tale sunt una cu destinul tău. Consolidezi o stare memorată de a fi.

Dacă, din întâmplare, ai fi întrebat apoi de ce ai ales să fii definit de trecutul tău, ca și de propriile tale limitări, sunt sigur că ai spune o poveste care să corespundă cu amintirile și emoțiile tale trecute – reafirmându-ți această stare de a fi. Probabil chiar ai înflori-o un pic. La nivel biologic, ceea ce ai susține de fapt ar fi că, din punct de vedere fizic, chimic și emoțional, ai fost transformat în urma evenimentului de acum câțiva ani și de atunci nu te-ai schimbat prea mult. Ai ales să fii definit de propriile tale limitări.

În acest exemplu, am putea spune că ai devenit prizonierul propriului *corp* (deoarece acum el a devenit mintea), că ești captivul condițiilor din *mediul* tău (deoarece experiența oamenilor și a lucrurilor dintr-un anumit loc și timp influențează modul în care gândești, acționezi și simți) și ești pierdut în *timp* (deoarece trăind în trecut și anticipând același viitor, mintea și corpul tău nu se află niciodată în momentul

prezent). Așadar, pentru a-ți schimba starea curentă de a fi, va trebui să fii mai presus de aceste trei elemente: corpul tău, mediul tău și timpul.

Așadar, dacă stai să-ți amintești de începutul acestui capitol, unde ai citit că efectul placebo este creat din trei elemente – condiționare, așteptare și semnificație – poți înțelege acum că ești propriul tău placebo. De ce? Deoarece toate cele trei elemente intră în joc în exemplul anterior.

În primul rând, asemenea unui dresor de animale talentat, ți-ai *condiționat* corpul într-o stare *de a fi* subconștientă, unde mintea și corpul sunt una – gândurile și sentimentele tale au fuzionat – iar corpul tău a fost acum programat *doar prin puterea gândului*, la nivel automat, biologic și fiziologic, să fie mintea. Și, ori de câte ori îți este prezentat un stimul din mediul extern – cum ar fi o oportunitate de a preda – ți-ai condiționat corpul, așa cum Pavlov și-a condiționat câinii, să reacționeze în mod subconștient și automat la mintea experienței trecute.

Din moment ce majoritatea studiilor despre placebo arată că un singur gând ar putea activa sistemul nervos autonom al corpului și produce schimbări fiziologice semnificative, atunci îți reglezi lumea internă asociind, pur și simplu, un gând cu o emoție. Toate sistemele tale subconștiente, autonome sunt consolidate din punct de vedere neurochimic de sentimentele familiare și senzațiile corporale legate de teama ta – iar biologia ta reflectă perfect acest lucru.

În al doilea rând, dacă *așteptarea* ta este ca viitorul tău să semene cu trecutul tău, atunci nu numai că gândești în trecut, ci selectezi, de asemenea, un viitor cunoscut, bazat doar pe trecutul tău, și accepți din punct de vedere emoțional evenimentul respectiv, până ce corpul tău (ca minte inconștientă) crede că trăiește în acel viitor, în momentul prezent. Toată atenția ta este îndreptată asupra unei realități cunoscute, previzibile, ceea ce te face să-ți limitezi orice fel de noi

alegeri, comportamente, experiențe și emoții. Îți anticipezi în mod inconștient viitorul, agățându-te din punct de vedere fiziologic de trecut.

În al treilea rând, dacă atribui o *semnificație* sau o intenție conștientă unei acțiuni, rezultatul este amplificat. Ce își spui zi după zi (în acest caz, că nu ești un bun orator și că vorbitul în public îți provoacă o reacție de panică) este ceea ce are semnificație pentru tine. Ai devenit susceptibil la propriile tale autosugestii. Iar dacă cunoașterea ta prezentă este bazată pe propriile tale concluzii din experiențele trecute, atunci, în lipsa oricărei cunoașteri noi, vei crea tot timpul rezultatul care corespunde minții tale. Schimbă-ți semnificația și schimbă-ți intenția, și exact așa cum s-a întâmplat cu cameristele din studiul capitolului precedent, vei schimba și rezultatele.

Așadar, indiferent dacă ai încercat să realizezi schimbări pozitive pentru a crea o nouă stare de a fi sau ai mers pe pilot automat și ai rămas blocat în aceeași veche stare de a fi, adevărul este că întotdeauna ai fost propriul tău placebo.

Capitolul patru

Efectul placebo în corp

În 1981, într-o zi rece de septembrie, un grup de opt bărbați cu vârste cuprinse între 70 și 80 de ani, s-a urcat în câteva camionete și s-a îndreptat către o mănăstire din Peterborough, New Hampshire, situată la nord de Boston, la două ore de mers cu mașina. Bărbații urmau să participe la o retragere spirituală de cinci zile, unde li s-a cerut să pretindă că erau din nou tineri – sau cel puțin cu 22 de ani mai tineri decât la vremea aceea. Retragerea a fost organizată de către o echipă de cercetători, condusă de dr. Ellen Langer, psiholog la Harvard, care avea să ducă alt grup de opt bărbați în vârstă în același loc, în săptămâna următoare. Bărbații din al doilea grup, grupul de control, au fost rugați să își amintească în mod activ despre cum era când erau cu 22 de ani mai tineri, dar să nu pretindă că nu aveau vârsta lor actuală.

Când bărbații din primul grup au sosit la mănăstire, s-au pomenit înconjurați de tot felul de indicii ambientale care să îi ajute să recreeze vremurile trecute. Aceștia au răsfoit vechi numere ale revistelor *Life* și *Saturday Evening Post*, au privit filme și emisiuni de televiziune care fuseseră populare în 1959, și au ascultat înregistrări cu Perry Como și Nat King Cole la radio. De asemenea, au discutat despre evenimente „de actualitate", cum ar fi ascensiunea la putere a lui Fidel Castro în Cuba, vizita premierului rus Nikita Hrușciov în Statele Unite și chiar performanțele celebrului jucător de baseball

Mickey Mantle și meciurile de box ale marelui Floyd Patterson. Toate aceste elemente au fost inteligent concepute pentru a-i ajuta pe bărbați să își închipuie că erau într-adevăr cu 22 de ani mai tineri.

După fiecare retragere spirituală de cinci zile, cercetătorii făceau mai multe măsurători și comparau rezultatele cu cele pe care le obținuseră înainte de începerea studiului. Corpurile bărbaților din ambele grupuri erau din punct de vedere fiziologic mai tinere, atât din punct de vedere organic, cât și funcțional, deși starea celor din primul grup de studiu (care au pretins că sunt mai tineri) s-a îmbunătățit semnificativ mai mult decât cea a persoanelor din grupul de control, care doar și-au amintit tinerețea.[59]

Cercetătorii au descoperit îmbunătățiri la nivelul înălțimii, greutății și mersului. Bărbații au devenit mai înalți pe măsură ce și-au îndreptat poziția corpului, articulațiile le-au devenit mai flexibile, iar degetele mai lungi, odată cu diminuarea artritei. Vederea și auzul le-au devenit mai bune, iar puterea de prehensiune li s-a îmbunătățit. Memoria li s-a ascuțit și au obținut punctaje mai bune la testele de cogniție mentală (primul grup îmbunătățindu-și punctajul cu 63% în comparație cu 44% pentru grupul de control). În acele cinci zile, bărbații *au devenit* literalmente *mai tineri*, chiar sub privirile cercetătorilor.

Langer a raportat: „La sfârșitul studiului, jucam fotbal – *touch football**, dar totuși fotbal – cu acești bărbați, dintre care unii renunțaseră la bastoane."[60]

Cum s-a întâmplat acest lucru? În mod clar, bărbații au fost în stare să declanșeze acele circuite din creier care le-au amintit cine fuseseră cu 22 de ani în urmă, apoi chimia corpului lor a reacționat, cumva, ca prin magie. Ei nu doar că

* Variantă a fotbalului american, cu reguli similare, dar în care jucătorul care deține mingea trebuie doar să fie atins pentru a se încheia primul *down* (încercare) (n.red)

s-au *simțit* mai tineri; ei au *devenit* mai tineri din punct de vedere fizic, după cum au arătat măsurătorile repetate. Schimbarea nu a fost doar în mintea lor; a fost și *în corpurile lor.*

Dar ce anume s-a întâmplat în corpurile lor pentru a produce o asemenea transformare fizică uluitoare? Ce anume putea fi responsabil pentru toate aceste schimbări măsurabile în structura și funcțiile lor fizice? Răspunsul este în *genele* lor – care nu sunt atât de imuabile pe cât ai putea crede. Prin urmare, să ne oprim o clipă și să examinăm ce anume sunt exact genele și modul în care funcționează.

Demistificarea ADN-ului

Imaginează-ți o scară sau un fermoar răsucit într-o spirală și vei avea o imagine destul de exactă asupra modului în care arată *acidul dezoxiribonucleic* (mai cunoscut sub denumirea de ADN). Depozitat în nucleul fiecărei celule vii din corpul nostru, ADN-ul conține informația brută sau instrucțiunile care ne fac cine și ce suntem (deși, după cum vom vedea în curând, instrucțiunile respective nu reprezintă un model invariabil pe care celulele noastre trebuie să îl urmeze toată viața). Fiecare jumătate a acelui fermoar ADN conține acizi nucleici corespunzători, care, luați împreună, sunt denumiți *perechi de baze,* în număr de aproximativ 300 de miliarde pentru fiecare celulă. Grupurile de secvențe lungi ale acestor acizi nucleici sunt denumite *gene*.

Genele sunt mici structuri unice. Dacă ar fi să extragi ADN-ul din nucleul unei singure celule din corpul tău și să îl întinzi de la un capăt la altul, acesta ar avea o lungime de 1,8 metri. Dacă ai extrage tot ADN-ul din corpul tău și l-ai întinde de la un capăt la altul, ar ajunge până la soare și înapoi de 150 de ori.[61] Dar dacă ai extrage tot ADN-ul din cele aproape șapte miliarde de oameni de pe planetă și l-ai face ghem, acesta ar încăpea într-un spațiu de mărimea unui bob de orez.

ADN-ul nostru utilizează instrucțiunile întipărite în secvențele sale individuale pentru a produce proteine. Cuvântul *proteină* este derivat din grecescul *protas*, care înseamnă de „importanță prioritară”. Proteinele sunt materia primă pe care corpul nostru o folosește pentru a construi nu doar structuri tridimensionale coerente (anatomia noastră fizică), ci și funcțiile complicate și interacțiunile complexe care alcătuiesc fiziologia noastră. Corpurile noastre sunt, de fapt, mașinării care produc proteine. Celulele musculare produc actină și miozină; celulele pielii produc colagen și elastină; celulele imunitare produc anticorpi; celulele tiroidiene produc tiroxină; anumite celule oculare produc cheratină; celulele măduvei spinării produc hemoglobină; iar celulele pancreatice produc enzime, cum ar fi proteaza, lipaza și amilaza.

Toate elementele pe care le fabrică aceste celule sunt proteine. Proteinele controlează sistemul nostru imunitar, ne digeră hrana, ne vindecă rănile, catalizează reacțiile chimice, sprijină integritatea structurală a corpului nostru, furnizează molecule ingenioase care să comunice între celule și multe altele. Pe scurt, proteinele sunt expresia vieții (și sănătatea corpului nostru). Să aruncăm o privire asupra Figurii 4.1 și să trecem în revistă o înțelegere simplistă a genelor.

La 60 de ani după ce dr. James Watson și dr. Francis Crick au descoperit helixul dublu al ADN-ului, descoperire pe care Watson a proclamat-o într-un număr din 1970 al revistei *Nature*[62] drept „dogma centrală”, potrivit căreia genele unui individ determină totul, această idee a rămas înrădăcinată în lumea științifică. Pe măsură ce dovezi contradictorii apăreau ici și colo, cercetătorii aveau tendința să le respingă drept simple anomalii din interiorul unui sistem complex.[63]

Circa 40 de ani mai târziu, conceptul determinismului genetic încă domină mentalitatea opiniei publice. Cei mai mulți oameni cred în ideea greșită, larg răspândită, conform căreia destinul nostru genetic este predeterminat și că, dacă

am moștenit genele pentru anumite forme de cancer, boli de inimă, diabet sau oricâte alte afecțiuni, avem tot atâta control asupra acestora cât avem asupra culorii ochilor sau a formei nasului (fără a ține seama de lentilele de contact și de chirurgia estetică).

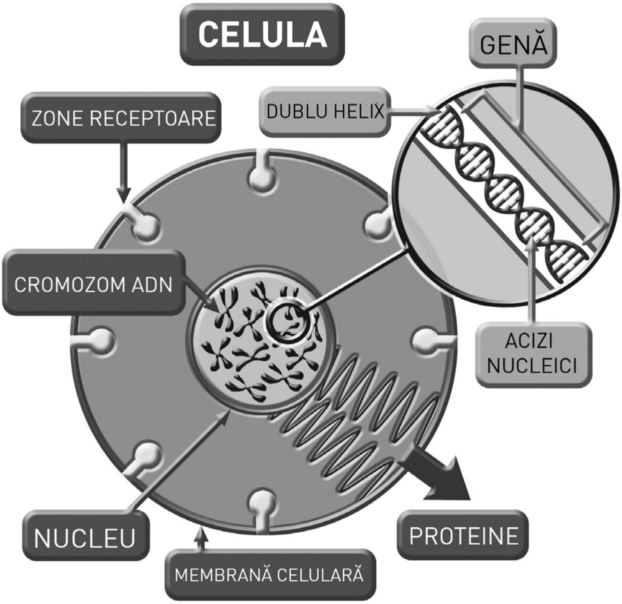


FIGURA 4.1

Aceasta este o reprezentare foarte simplistă a unei celule cu ADN-ul cuprins în interiorul nucleului celulei. Materialul genetic, odată întins în fâșii individuale, arată ca un fermoar răsucit sau ca o scară denumită *dublu helix*. Treptele scării sunt acizii nucleici ce formează perechi, care acționează ca niște coduri pentru a produce proteine. Un segment și o secvență diferită a lanțului de ADN este denumită *genă*. O genă este exprimată când produce o proteină. Diferite celule ale corpului produc proteine diferite, atât pentru structură, cât și pentru funcționare.

Știrile din mass-media întăresc acest lucru, sugerând în mod repetat că gene specifice cauzează o anumită problemă de sănătate sau o anumită boală. Ele ne-au programat să credem că suntem victime ale propriei noastre biologii și că genele noastre dețin puterea supremă asupra sănătății, asupra stării noastre de bine și asupra personalității noastre – și chiar că genele noastre dictează problemele noastre umane, determină relațiile noastre interpersonale și ne prezic viitorul. Dar suntem cine suntem și facem ceea ce facem fiindcă ne-am născut astfel? Acest concept sugerează că determinismul genetic este adânc înrădăcinat în cultura noastră și că există gene pentru schizofrenie, gene pentru homosexualitate, gene pentru leadership și așa mai departe.

Toate acestea sunt opinii învechite, clădite pe informații depășite. În primul rând, nu există nicio genă pentru dislexie, pentru tulburările deficitului de atenție (Attention Deficit Disorder – ADD) sau alcoolism, de exemplu, așadar, nu toate problemele de sănătate sau variațiile fizice sunt asociate cu o genă. Și, mai puțin de 5% dintre oamenii de pe planetă se nasc cu anumite probleme genetice – cum ar fi diabet de tip 1, sindromul Down sau anemie falciformă. Ceilalți 95% dintre noi, care dezvoltă o asemenea afecțiune, o dobândesc prin intermediul stilului de viață și al comportamentului.[64] Și reversul este, de asemenea, adevărat: nu toată lumea care s-a născut cu genele asociate unei afecțiuni (să spunem maladia Alzheimer sau cancerul mamar) ajunge să se îmbolnăvească. Nu este ca și când genele noastre ar fi ouă care vor ecloza până la urmă, într-o bună zi. Pur și simplu, nu așa merg lucrurile. Adevăratele întrebări sunt dacă orice genă pe care am putea să o purtăm a fost încă exprimată sau nu, și ce anume facem pentru a putea semnala genei respective să pornească sau să se oprească.

O schimbare uriașă a modului în care examinăm genele a apărut când oamenii de știință au cartografiat, în sfârșit,

genomul uman. În 1990, la începutul proiectului, cercetătorii se așteptau ca, în cele din urmă, să descopere că avem 140 000 de gene diferite. Ei au înaintat acest număr deoarece genele fabrică proteine (și supraveghează producția) –, iar corpul omenesc fabrică 100 000 de proteine diferite, pe lângă 40 000 de proteine regulatoare necesare pentru producerea altor proteine. Prin urmare, oamenii de știință care cartografiau genomul uman anticipau că aveau să găsească o genă pentru fiecare proteină, însă, până la sfârșitul proiectului, în 2003, au fost șocați să descopere că, de fapt, oamenii au doar 23 688 de gene.

Din perspectiva dogmei centrale a lui Watson, aceste gene nu numai că nu sunt suficiente pentru a crea și a menține funcționarea corpului nostru complex, dar nici nu sunt suficiente pentru a menține funcționarea creierului. Prin urmare, dacă nu este conținută în gene, de unde vine toată această informație de care este nevoie pentru a crea atât de multe proteine și pentru a susține viața?

Geniul genelor tale

Răspunsul la această întrebare a dus la o nouă idee: probabil că genele lucrează una cu cealaltă într-o cooperare sistemică, astfel încât multe dintre ele sunt exprimate (pornite) sau suprimate (oprite) în același timp, în interiorul celulei; combinația dintre genele care sunt activate la un moment dat este cea care produce toate proteinele diferite de care depindem pentru viață. Imaginează-ți un șir de luminițe de Crăciun care luminează intermitent, unele aprinzându-se împreună, în timp ce altele se sting. Sau, imaginează-ți profilul unui oraș, pe cer, la căderea serii – când luminile din apartamentele individuale din fiecare clădire se aprind sau se sting odată cu lăsarea întunericului.

Acest lucru nu are loc la întâmplare, desigur. Întregul genom sau lanț de ADN știe ce face fiecare dintre celelalte părți

într-un mod interconectat, care este coregrafiat îndeaproape. Fiecare atom, moleculă, celulă, țesut și sistem al corpului funcționează la un nivel de coerență energetică echivalent cu starea de a fi intenționată sau neintenționată (conștientă sau inconștientă) a personalității individuale.[65] Prin urmare, are sens că genele pot fi activate (pornite) sau dezactivate (oprite) de mediul din afara celulei, ceea ce uneori înseamnă mediul din interiorul corpului (stările de a fi emoționale, biologice, neurologice, mentale, energetice și chiar spirituale), iar alteori, înseamnă mediul din exteriorul corpului (traume, temperatură, altitudine, toxine, bacterii, virusuri, mâncare, alcool și așa mai departe).

Genele sunt, de fapt, clasificate în funcție de tipul de stimul care le activează și le dezactivează. De exemplu, genele dependente de experiență sau dependente de activitate sunt activate când avem experiențe noi, când învățăm informații noi și când ne vindecăm. Aceste gene generează sinteza proteinelor și transmițători chimici care să instruiască celulele stem să se metamorfozeze în orice tip de celule este nevoie în acel moment pentru vindecare (vei citi în curând mai multe despre celulele stem și despre rolul lor în vindecare).

Genele dependente de starea comportamentală sunt activate în timpul unor perioade de puternică stimulare emoțională, de stres sau al unor niveluri diferite de conștientizare (inclusiv visarea). Acestea oferă o legătură între gândurile și corpul nostru – altfel spus, reprezintă conexiunea minte-corp. Aceste gene oferă o înțelegere a modului în care ne putem influența sănătatea în stări ale minții și corpului care promovează starea de bine, rezistența fizică și vindecarea.

În prezent, oamenii de știință cred că este chiar posibil ca expresia noastră genetică să fluctueze de la un moment la altul. Cercetările arată că gândurile și sentimentele noastre, ca și activitățile noastre – altfel spus, alegerile, comportamentele și experiențele noastre – au profunde efecte

vindecătoare și regeneratoare asupra corpului nostru, după cum au descoperit bărbații din studiul realizat la mănăstire. Astfel, genele tale sunt afectate de interacțiunile tale cu familia, prietenii, colegii de serviciu și practicile tale spirituale, precum și de obiceiurile tale sexuale, nivelurile tale de exerciții fizice și tipurile de detergenți pe care le folosești. Cea mai recentă cercetare arată că aproximativ 90% dintre gene sunt angajate în cooperare cu semnalele venite din mediul înconjurător.[66] Iar dacă experiența noastră este ceea ce activează un mare număr din genele noastre, atunci natura noastră este influențată de cultivare. Prin urmare, de ce să nu exploatăm puterea acestor idei, astfel încât să facem tot ce ne stă în putință pentru a ne maximiza starea de sănătate și a ne minimiza dependența de rețetele medicale?

După cum scrie dr. Ernest Rossi în *The Psychobiology of Gene Expression* (*Psihobiologia expresiei genelor*), „stările subiective ale minții, comportamentul motivat conștient și percepția noastră asupra liberului-arbitru pot modula expresia genelor pentru a optimiza starea de sănătate".[67] Indivizii își pot schimba genele în timpul unei singure generații, potrivit celor mai recente concepții științifice. În timp ce procesul evoluției genetice poate dura mii de ani, o genă își poate modifica cu succes expresia prin intermediul unei schimbări comportamentale sau a unei experiențe noi, în câteva minute, iar apoi poate fi transmisă generației viitoare.

Poate fi de ajutor să ne gândim mai puțin la genele noastre ca la niște plăci de piatră pe care soarta noastră a fost gravată în mod ceremonios, și mai curând ca la niște depozite cu o cantitate enormă de informație codată, sau chiar ca la niște biblioteci masive de posibilități pentru expresia proteinelor. Dar noi nu putem face apel la informația înmagazinată pentru a ne folosi de ea așa cum o companie ar putea comanda ceva din depozitul său. Este ca și cum nu am ști ce se află în depozit sau cum să accesăm acest lucru, prin urmare

ajungem să folosim doar o mică parte din ceea ce este cu adevărat disponibil. De altfel, noi exprimăm de fapt doar 1,5% din ADN-ul nostru, în timp ce restul de 98,5% se află în stare latentă în corp. (Oamenii de știință le-au numit „deșeuri ADN", dar nu sunt cu adevărat deșeuri – ei pur și simplu nu știu cum este folosit materialul respectiv, deși știu că cel puțin o parte a acestuia este folosită pentru producerea proteinelor regulatoare.)

„În realitate, genele contribuie la caracteristicile noastre, dar nu le determină", scrie dr. Dawson Church în cartea sa, *The Genie in Your Genes* (*Geniul din genele tale*). „Instrumentele conștienței noastre – inclusiv convingerile, rugăciunile, intențiile și credința noastră – adesea se corelează mult mai puternic cu sănătatea, longevitatea și fericirea noastră decât genele noastre."[68] Cert este că, așa cum corpul nostru înseamnă mai mult decât un sac de oase și carne, genele noastre înseamnă mai mult decât informații depozitate.

Biologia exprimării genelor

Acum, să privim mai îndeaproape modul în care sunt activate genele noastre. (În realitate, câțiva factori diferiți pot fi responsabili, însă de dragul discuției noastre de aici despre conexiunea minte-corp, ne vom rezuma la câteva lucruri simple.)

Odată ce un transmițător chimic (de exemplu o neuropeptidă) din exteriorul celulei (din mediul înconjurător) se fixează în stația de andocare și trece prin membrana celulei, acesta călătorește până la nucleu, unde întâlnește ADN-ul. Transmițătorul chimic modifică sau creează o nouă proteină, iar apoi, semnalul pe care îl purta este tradus în informație, de data aceasta în interiorul celulei. Apoi, pătrunde în nucleul celulei prin intermediul unei mici ferestre și, în funcție de conținutul mesajului proteinic, caută un cromozom anume

(un singur fragment de ADN răsucit, care conține numeroase gene) din interiorul nucleului – exact așa cum ai putea să cauți o anume carte pe raftul unei biblioteci.

Fiecare dintre aceste segmente este acoperit de o teacă proteică, ce acționează ca un filtru între informațiile conținute de segmentul de ADN și restul mediului intracelular al nucleului. Pentru ca respectivul cod ADN să fie selectat, teaca trebuie înlăturată sau desfășurată, astfel încât ADN-ul să poată fi expus (exact așa cum o carte aleasă de pe raftul unei biblioteci trebuie să fie deschisă înainte de a putea fi citită). Codul genetic al ADN-ului conține informații care așteaptă să fie citite și activate pentru a crea o anumită proteină. Până când informațiile respective vor fi expuse în genă prin desfășurarea tecii proteice respective, ADN-ul este în stare latentă. Este un depozit potențial cu informații codate, care așteaptă doar să fie deblocat sau deschis. Ai putea să te gândești la ADN ca la un catalog cu potențiale piese de schimb, care așteaptă instrucțiuni pentru a construi proteine, ce reglează și mențin toate aspectele vieții.

Odată ce proteina selectează cromozomul, acesta se deschide, înlăturând învelișul exterior din jurul ADN-ului. Altă proteină reglează și pregătește apoi o întreagă secvență genetică din interiorul cromozomului (să ne gândim la aceasta ca la un capitol din interiorul unei cărți), care urmează a fi citită în întregime, de la începutul secvenței până la sfârșit. După ce gena este expusă, iar teaca proteinică este eliminată și citită, alt acid nucleic, denumit *acidul ribonucleic* (ARN), este produs din proteina regulatoare care citește gena.

Acum gena este exprimată sau activată. ARN-ul iese din nucleul celulei pentru a fi asamblat într-o nouă proteină, pornind de la codul pe care îl poartă ARN-ul. Ea a pornit ca schiță a unui potențial latent și a ajuns să fie o expresie activă. Proteina pe care o creează gena poate acum să construiască, să asambleze, să interacționeze, să refacă, să mențină

și să influențeze numeroase aspecte diferite ale vieții, atât în interiorul celulei, cât și în afara acesteia. Figura 4.2 oferă o imagine de ansamblu asupra procesului.

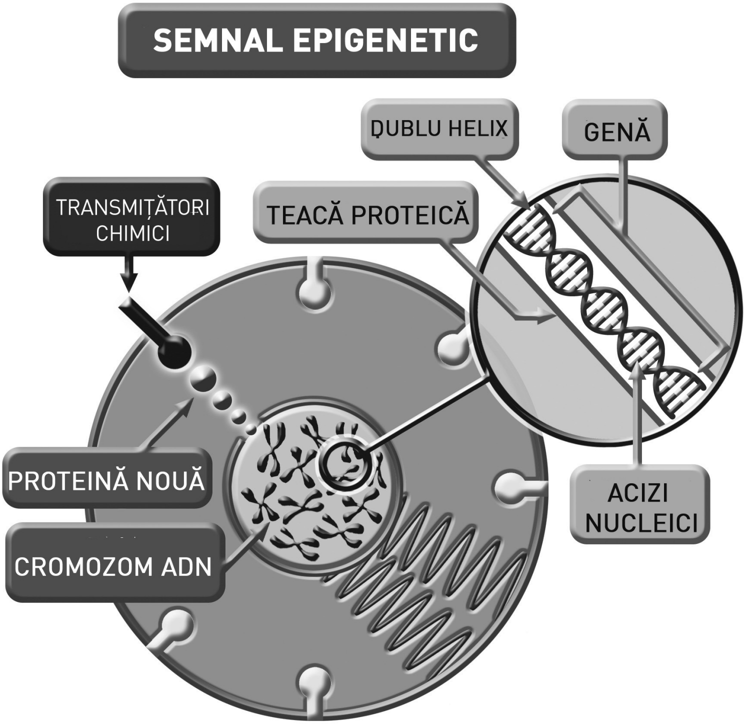


FIGURA 4.2A

Figura 4.2A arată cum intră semnalul epigenetic în zona receptoare a celulei. Odată ce transmițătorul chimic interacționează la nivelul membranei celulare, alt semnal, sub forma unei noi proteine, este trimis către nucleul celulei pentru a selecta o secvență genetică. Gena are încă un înveliș proteic, ce o protejează de mediul său exterior, iar învelișul respectiv trebuie să fie eliminat pentru ca ea să poată fi citită.

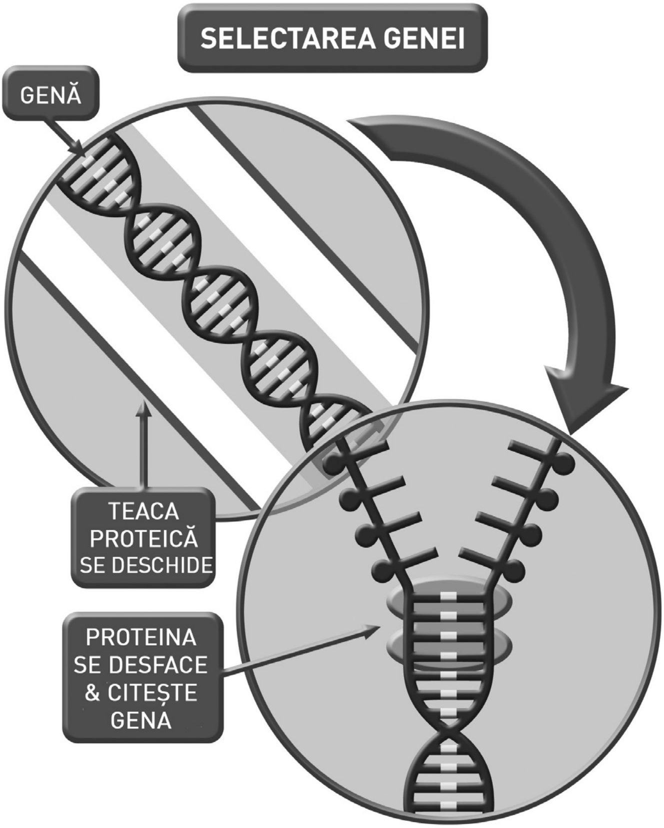


FIGURA 4.2B

Figura 4.2B ilustrează modul în care teaca proteică din jurul secvenței genetice a ADN-ului este deschisă, astfel încât o altă proteină, denumită *proteină regulatoare*, să se poată desface și citi gena dintr-un loc precis.

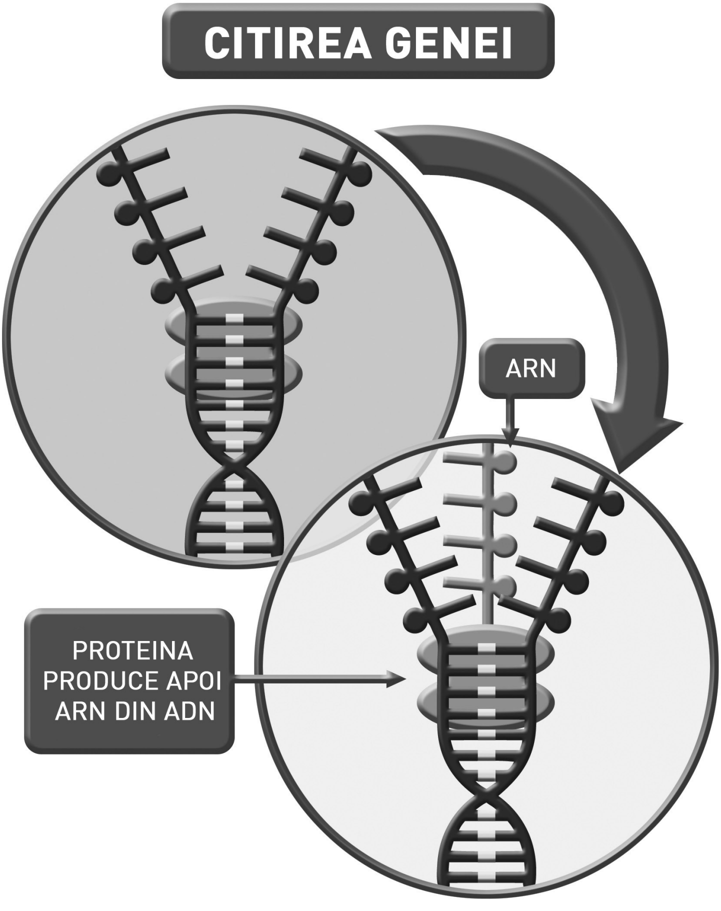


FIGURA 4.2C

Figura 4.2C arată cum creează proteina regulatoare o altă moleculă, denumită ARN, care organizează traducerea și transcrierea materialului codificat genetic într-o proteină.

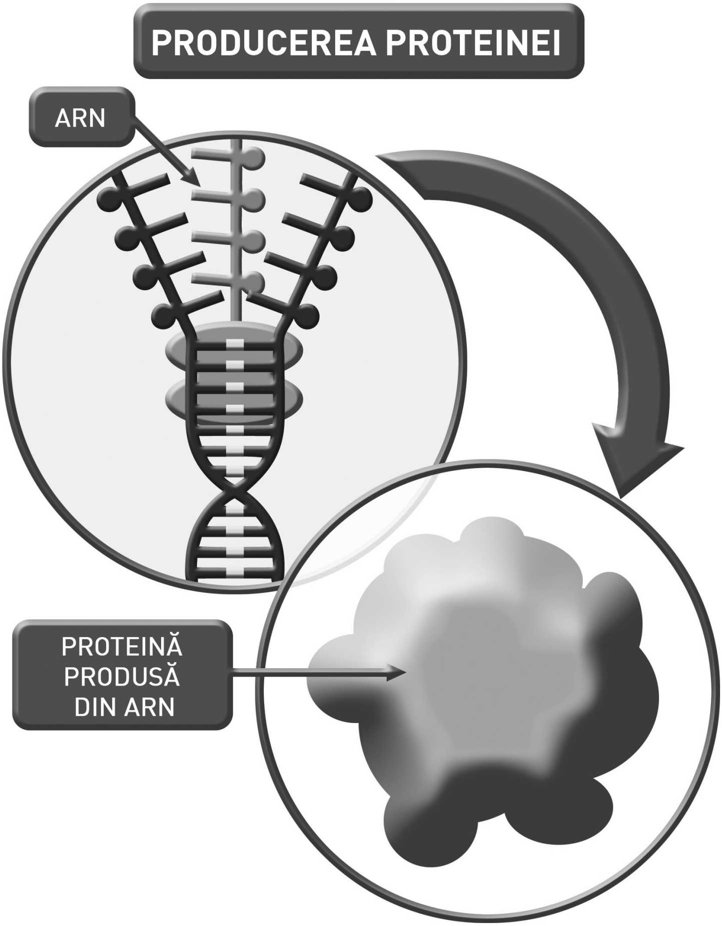


FIGURA 4.2D

Figura 4.2D ilustrează producerea proteinei. ARN-ul asamblează o nouă proteină din unitățile structurale ale proteinelor, denumite aminoacizi.

Așa cum un arhitect obține toate informațiile necesare pentru a construi o structură pe baza unei schițe, corpul obține toate instrucțiunile de care are nevoie pentru a crea molecule complexe, care ne țin în viață și acționează din cromozomii ADN-ului nostru. Dar, înainte ca arhitectul să citească schița, aceasta trebuie scoasă din tubul său de carton și desfășurată. Până atunci, este doar informație latentă, care așteaptă să fie citită. La fel este și celula: gena este inactivă până ce mantaua sa proteică este eliminată și celula alege să citească secvența genetică.

Oamenii de știință credeau că tot ceea ce îi trebuie corpului este informația însăși (schița) pentru a începe construcția, astfel încât cei mai mulți dintre ei s-au concentrat tocmai pe acest aspect. Ei nu au acordat mare atenție faptului că întreaga cascadă de evenimente începe cu semnalul din exteriorul celulei, care este responsabil, de fapt, cu ce gene din interiorul bibliotecii sale sunt alese de către celulă pentru a fi citite. Semnalul respectiv, după cum știm acum, include gânduri, alegeri, comportamente, experiențe și sentimente. Prin urmare, are sens faptul că, dacă poți schimba aceste elemente, poți determina, de asemenea, expresia ta genetică.

Epigenetica: în ce mod, noi, muritorii de rând, ajungem să ne jucăm de-a Dumnezeu

Dacă genele noastre nu ne pecetluiesc soarta și dacă ele conțin, într-adevăr, o enormă bibliotecă de posibilități care abia așteaptă să fie scoase de pe raft și citite, atunci ce anume ne dă acces la potențialitățile respective – potențialități care ar putea avea un efect uriaș asupra sănătății și stării noastre de bine? Bărbații din studiul efectuat la mănăstire au dobândit, fără îndoială, un asemenea acces, dar cum au făcut ei acest lucru? Răspunsul se află într-un domeniu de studiu relativ nou, denumit Epigenetică.

Cuvântul *epigenetică* înseamnă literalmente „deasupra genei”. Se referă la controlarea genelor, nu din interiorul ADN-ului însuși, ci din mesajele care provin din exteriorul celulei – cu alte cuvinte, din mediul înconjurător. Aceste semnale fac ca un radical metil (un atom de carbon legat de trei atomi de hidrogen) să se atașeze de un anumit loc dintr-o genă, iar acest proces (denumit metilarea ADN-ului) este unul dintre principalele procese care activează sau dezactivează gena. (Două alte procese, *modificarea histonică covalentă* și *ARN-ul non-codat*, de asemenea, activează și dezactivează genele, însă, pentru discuția noastră, nu este nevoie să intrăm mai mult în detalii).

Epigenetica ne învață că, într-adevăr, *nu* suntem condamnați de genele noastre și că o schimbare în conștiența umană poate produce schimbări fizice la nivelul corpului uman, atât în ceea ce privește structura, cât și funcționarea lui. Putem modifica destinul nostru genetic pornind genele pe care le dorim și oprindu-le pe cele pe care nu le dorim, lucrând cu diferiții factori din mediu care ne programează genele. Unele dintre aceste semnale provin din interiorul corpului, cum ar fi senzațiile și gândurile, în timp ce altele provin din reacția corpului la mediul extern, cum ar fi poluarea sau lumina solară.

Epigenetica studiază toate aceste semnale externe, care spun celulei ce anume să facă și când să o facă, examinând atât sursele care activează sau pornesc expresia genelor (reglare pozitivă), cât și pe cele care suprimă sau opresc expresia genelor (reglare negativă) –, precum și dinamica energiei ce ajustează procesul funcției celulare de la un moment la altul. Epigenetica sugerează că, până și în eventualitatea în care codul nostru ADN nu se schimbă niciodată, sunt posibile mii de combinații, secvențe și variații tipice într-o singură genă (așa cum mii de combinații, secvențe și tipare ale rețelelor neuronale sunt posibile în creier).

Examinând întregul genom uman, există atâtea milioane de variații genetice, încât pe oamenii de știință îi cuprinde amețeala numai gândindu-se la ele. Proiectul Epigenomului Uman, demarat în 2003, când Proiectul Genomului Uman se apropia de sfârșit, se află în curs de desfășurare în Europa[69], iar unii cercetători au spus că, atunci când va fi gata, „va face Proiectul Genomului Uman să arate ca tema pentru acasă pe care niște copii din secolul al XV-lea au rezolvat-o cu ajutorul unui abac".[70] Întorcându-ne la modelul schiței, putem schimba culoarea a ceea ce construim, tipul de materiale pe care le folosim, scara construcției și chiar poziționarea structurii – creând un număr aproape infinit de variații – și toate acestea fără să se fi schimbat vreodată schița propriu-zisă.

Un exemplu grozav de epigenetică la lucru implică gemenii identici, care împart exact același ADN. Dacă acceptăm ideea predeterminismului genetic – ideea că toate bolile sunt genetice – atunci gemenii identici ar trebui să aibă exact aceeași expresie a genelor. Totuși, aceștia nu manifestă întotdeauna aceleași boli în aceleași moduri, iar uneori, unul va manifesta o boală genetică pe care celălalt nu o manifestă deloc. Gemenii pot avea aceleași gene, însă rezultate diferite.

Un studiu spaniol ilustrează perfect acest lucru. Cercetătorii de la Laboratorul de Epigenetică Oncologică, afiliat Centrului Național de Cercetări Oncologice din Spania, cu sediul la Madrid, au studiat 40 de perechi de gemeni identici, cu vârsta cuprinsă între 3 și 74 de ani. Aceștia au descoperit că gemenii mai tineri, care aveau stiluri de viață similare și petreceau mai mulți ani împreună, aveau tipare epigenetice similare, în timp ce gemenii mai în vârstă, mai ales cei cu stiluri de viață diferite, care au petrecut mai puțini ani împreună, aveau tipare epigenetice foarte diferite.[71] De exemplu, cercetătorii au descoperit *de patru ori mai multe* gene exprimate diferențiat în cazul unei perechi de gemeni cu vârsta de 50 de ani, față de o pereche de gemeni cu vârsta de 3 ani.

Gemenii erau născuți cu exact același ADN, însă aceia cu stiluri de viață diferite (și vieți diferite) ajungeau să își exprime genele într-un mod foarte diferit – mai ales odată cu trecerea timpului. Pentru a folosi altă analogie, perechile de gemeni mai în vârstă erau asemenea unor copii exacte ale aceluiași model de computer. Computerele veneau încărcate cu un anumit software de pornire similar, dar odată cu trecerea timpului, fiecare descărca programe de software adiționale foarte diferite. Computerul (ADN-ul) rămâne același, însă, în funcție de software-ul pe care l-a descărcat o anumită persoană (variațiile epigenetice), ceea ce face computerul și modul în care operează pot fi destul de diferite. Așadar, când gândim gândurile noastre și simțim senzațiile noastre, corpul nostru reacționează cu o formulă complexă de modificări și alterări, iar fiecare experiență apasă pe butoanele schimbărilor genetice reale din interiorul celulelor noastre.

Viteza acestor schimbări poate fi cu adevărat remarcabilă. În *doar trei luni*, un grup de 31 de bărbați cu risc scăzut de cancer de prostată a reușit să regleze pozitiv 48 de gene (majoritatea implicate în suprimarea tumorilor) și să regleze negativ 453 de gene (majoritatea implicate în stimularea tumorilor), urmând un regim intensiv de nutriție și stil de viață.[72] Bărbații, recrutați pentru studiu de doctorul Dean Ornish, de la Universitatea California din San Francisco, au pierdut în greutate și și-au redus obezitatea abdominală, presiunea arterială și profilul lipidic pe parcursul studiului. „Aici nu este vorba neapărat despre reducerea factorilor de risc sau despre prevenirea anumitor lucruri rele. Aceste schimbări se pot petrece atât de rapid, încât nu trebuie să aștepți ani de zile pentru a vedea beneficiile”[73], a observat Ornish.

Chiar și mai impresionant este numărul schimbărilor epigenetice efectuate într-un interval de șase luni, într-un studiu suedez efectuat pe 23 de bărbați ușor supraponderali,

sănătoși, care au trecut de la o viață relativ sedentară la frecventarea unor cursuri de spinning* și gimnastică aerobică, de doar două ori pe săptămână, în medie. Cercetătorii de la Universitatea din Lund au descoperit că bărbații își modificaseră din punct de vedere epigenetic 7.000 de gene – aproape 30% din toate genele întregului genom uman![74]

Aceste variații epigenetice ar putea chiar să fie moștenite de copiii noștri, apoi transmise mai departe nepoților noștri.[75] Primul cercetător care a arătat acest lucru a fost dr. Michael Skinner, fost director al Centrului pentru Biologie Reproductivă din cadrul Universității de Stat din Washington. În 2005, Skinner a coordonat un studiu în care a expus femele de cobai la pesticide. Puii de sex masculin ai femelelor de cobai expuse au avut o rată mai crescută a infertilității și o producție scăzută de spermă, cu schimbări epigenetice la nivelul a două gene. Aceste schimbări au fost, de asemenea, prezente la aproximativ 90% dintre masculii din cele patru generații care au urmat, chiar dacă niciunul dintre acești cobai nu fusese expus la vreun tip de pesticide.

Experiențele noastre din mediul nostru extern sunt, cu toate acestea, doar o parte a poveștii. După cum am aflat, modul în care atribuim semnificație experiențelor respective include o multitudine de reacții fizice, mentale, emoționale și chimice care activează, de asemenea, genele. Modul în care percepem și interpretăm datele pe care le primim prin intermediul simțurilor noastre ca informații factuale –, indiferent dacă informațiile sunt sau nu adevărate – și semnificația pe care le-o atribuim produc schimbări biologice semnificative la nivel genetic. Astfel, genele noastre interacționează cu conștientizarea noastră lucidă în relații complexe. Am putea spune că *semnificația* afectează încontinuu structurile

---

* Formă de antrenament aerobic intensiv, efectuat pe biciclete staționare (n. red.)

neuronale care influențează cine suntem la nivel microscopic, care influențează apoi cine suntem la nivel macroscopic.

Studiul epigeneticii ridică, de asemenea, întrebarea: și dacă nimic nu se schimbă în mediul tău extern? Și dacă faci aceleași lucruri cu aceiași oameni, în exact același timp, exact în același timp al zilei – lucruri care duc la aceleași experiențe, care produc aceleași emoții, ce semnalează aceleași gene, în același mod?

Am putea spune că atâta vreme cât îți percepi viața prin lentilele trecutului și reacționezi la condiții cu aceeași arhitectură neuronală și de la același nivel mental, te îndrepți către un destin genetic foarte specific și predeterminat. În plus, ceea ce crezi despre tine însuți, despre viața ta și despre alegerile pe care le faci în urma credințelor respective continuă, de asemenea, să trimită aceleași mesaje acelorași gene.

Doar când celula este aprinsă într-un nou mod, prin intermediul unor noi informații, ea poate crea mii de variații ale aceleiași gene pentru a rescrie o nouă expresie a proteinelor – care îți schimbă corpul. Poate că nu ești capabil să controlezi toate elementele din lumea ta exterioară, dar poți gestiona numeroase aspecte ale lumii tale interioare. Credințele tale, percepțiile tale și modul în care interacționezi cu mediul tău extern au o influență asupra mediului tău intern, care rămâne, totuși, mediul extern al celulei. Acest lucru înseamnă că *tu* – nu biologia ta preprogramată – deții cheia destinului tău genetic. Ține doar de a găsi cheia potrivită, care să descuie broasca potrivită, pentru a da frâu liber potențialului tău. Așadar, de ce să nu vezi genele tale drept ceea ce sunt cu adevărat? Furnizoare de posibilități, resurse cu potențial nelimitat, un sistem de cod pentru comenzi personale – în realitate, ele nu sunt nimic altceva decât instrumente pentru *transformare*, care înseamnă literalmente „schimbarea formei”.

Stresul ne face să trăim încontinuu în regimul de supraviețuire

Stresul este una dintre cele mai mari cauze ale schimbării epigenetice, deoarece îți zdruncină corpul, făcându-l să-și piardă echilibrul. Acesta are trei forme: stresul fizic (trauma), stresul chimic (toxinele) și stresul emoțional (teama, grija, sentimentul de copleșire și așa mai departe). Fiecare tip poate declanșa peste 1.400 de reacții chimice și produce peste 30 de hormoni și neurotransmițători. Când este declanșată cascada chimică a hormonilor stresului, mintea ta îți influențează corpul prin intermediul sistemului nervos autonom, iar tu experimentezi conexiunea supremă minte-corp.

În mod ironic, senzația de stres a fost concepută cu rol adaptativ. Toate organismele din natură, inclusiv ființele umane, sunt programate pentru a se confrunta cu stresul pe termen scurt, pentru a avea resursele necesare pentru situații de urgență. Când simți o amenințare în mediul tău extern, reacția *luptă-sau-fugi* din sistemul tău nervos simpatic (un subsistem al sistemului tău nervos autonom) este activată, iar ritmul tău cardiac și tensiunea arterială cresc, mușchii ți se încordează, iar hormoni precum adrenalina și cortizonul gonesc prin corpul tău pentru a te pregăti fie să fugi, fie să îți înfrunți dușmanul în luptă.

Dacă ești urmărit de o haită de lupi sălbatici înfometați sau de un grup de războinici violenți, și reușești să scapi prin fugă, corpul tău se va întoarce la homeostază (starea sa normală, echilibrată) la scurt timp după ce vei fi în siguranță. Astfel a fost conceput corpul nostru să acționeze când trăim în regimul de supraviețuire. Corpul este dezechilibrat – dar numai pentru o scurtă perioadă de timp, până ce trece pericolul. Cel puțin, așa trebuia să fie.

Același lucru se întâmplă în lumea noastră modernă, deși cadrul este de obicei puțin diferit. Dacă cineva îți taie

fața în timp ce conduci pe autostradă, s-ar putea să te sperii pe moment, dar după ce îți dai seama că ești bine și te eliberezi de teama de a avea un accident, corpul tău se întoarce la normal – dacă nu a fost decât una dintre nenumăratele situații stresante peste care ai dat în ziua respectivă.

Dacă ești ca majoritatea oamenilor, o succesiune de incidente extrem de enervante te menține în reacția *luptă-sau-fugi* – și în afara homeostazei – o perioadă lungă de timp. Poate mașina care ți-a tăiat fața este singura situație care ți-a pus cu adevărat viața în pericol cu care te-ai confruntat toată ziua, însă traficul în drum spre serviciu, presiunea de a te pregăti pentru o prezentare importantă, cearta pe care ai avut-o cu soția, soldul cardului de credit pe care l-ai primit prin poștă, defectarea hardului calculatorului și un nou fir de păr alb pe care l-ai observat în oglindă mențin circulația hormonilor stresului în corpul tău, aproape în mod constant.

Dacă însumăm amintirea experiențelor stresante din trecut și anticiparea situațiilor stresante care vor aparea în viitorul tău, toate aceste situații stresante repetitive pe termen scurt se contopesc într-un stres pe termen lung. Bine ați venit în versiunea secolului XXI pentru viața în regimul de supraviețuire.

În regimul *luptă-sau-fugi*, energia care susține viața este mobilizată astfel încât corpul poate fie să fugă, fie să lupte. Dar când nu există o revenire la homeostază (deoarece percepi în continuare o amenințare), energia vitală este pierdută în sistem. Ai mai puțină energie în mediul tău intern pentru creșterea și repararea celulelor, proiecte de construcție pe termen lung la nivel celular și vindecare, atunci când energia este canalizată în altă parte. Celulele își opresc activitatea, nu mai comunică una cu cealaltă și devin „egoiste". Nu este vremea pentru mentenanță de rutină (ca să nu mai vorbim despre faptul de a face îmbunătățiri); este vremea pentru apărare. E fiecare celulă pentru sine, prin urmare, comunitatea

colectivă a celulelor care lucrează împreună devine fragmentată. Sistemele imunitar și endocrin (printre altele) devin slăbite pe măsură ce genele din celulele înrudite sunt compromise, când semnalele informaționale din exteriorul celulelor sunt oprite.

Este ca și cum am trăi într-o țară în care 98% din resurse sunt folosite pentru apărare și nu mai rămâne nimic pentru școli, biblioteci, construcția și repararea drumurilor, sisteme de comunicație, cultivarea hranei și așa mai departe. Pe șosele apar gropi, care nu sunt reparate. Școlile se confruntă cu tăieri bugetare, prin urmare, studenții ajung să învețe mai puțin. Programele de asistență socială care au avut grijă de săraci și de persoanele în vârstă trebuie să se închidă. Și nu mai este suficientă mâncare pentru a hrăni populația.

Deloc surprinzător, așadar, stresul pe termen lung a fost asociat cu anxietate, depresie, probleme digestive, pierderea memoriei, insomnie, hipertensiune, boli de inimă, atacuri vasculare, cancer, forme de ulcer, artrită reumatoidă, răceli, gripă, accelerarea procesului de îmbătrânire, alergii, dureri corporale, oboseală cronică, infertilitate, impotență, astm, probleme hormonale, iritații ale pielii, căderea părului, spasme musculare și diferite forme de diabet, pentru a numi doar câteva afecțiuni (toate fiind, de altfel, rezultatul schimbărilor epigenetice). Niciun organism din natură nu este conceput pentru a rezista efectelor stresului pe termen lung.

Câteva studii au adus dovezi puternice pentru a demonstra cum se opresc instrucțiunile epigenetice pentru vindecare în timpul situațiilor de urgență. De exemplu, cercetătorii de la Centrul Medical al Universității de Stat din Ohio au descoperit că peste 170 de gene sunt afectate de stres, 100 dintre acestea oprindu-și complet activitatea (inclusiv multe dintre cele care produc direct proteine pentru a facilita tipul adecvat de vindecare a rănii). Cercetătorii au raportat că rănile pacienților stresați s-au vindecat cu 40% mai greu și că

„stresul a înclinat balanța genomică spre genele care codificau proteinele responsabile pentru oprirea ciclului celular, moartea și inflamarea celulei”.[76] Alt studiu care a examinat genele a 100 de cetățeni din Detroit s-a concentrat asupra a 23 de subiecți care sufereau de tulburare de stres posttraumatic.[77] Acești oameni aveau variații genetice de la șase până la șapte ori mai mari, cele mai multe implicând compromiterea sistemului imunitar.

Cercetătorii de la UCLA AIDS Institute (Institutul pentru cercetarea SIDA al UCLA – Universitatea din California, Los Angeles) au descoperit nu numai că virusul HIV s-a răspândit mai repede în cazul pacienților care erau cel mai stresați, ci și că, odată cu creșterea nivelului de stres al unui pacient, acesta reacționa mai puțin la medicamentele antiretrovirale. Medicamentele erau de patru ori mai eficiente în cazul acelor pacienți care erau relativ calmi, în comparație cu aceia a căror tensiune arterială, grad de hidratare a pielii și ritm cardiac în repaus indicau că resimțeau cel mai mult stres.[78] Pe baza acestor descoperiri, cercetătorii au ajuns la concluzia că sistemul nervos are un efect direct asupra replicării virale.

Deși reacția *luptă-sau-fugi* a avut la început un rol extrem de adaptativ (deoarece i-a menținut în viață pe primii oameni), acum este clar că, atunci când sistemul de supraviețuire este activat constant pentru o perioadă mai lungă, corpul tău își va devia mai mult resursele pentru a crea o sănătate optimă, astfel încât sistemul nu mai este orientat către adaptare.

Moștenirea emoțiilor negative

Pe măsură ce continuăm să producem hormoni ai stresului, creăm o serie de emoții negative care dau un grad mare de dependență, inclusiv furie, ostilitate, agresivitate, competiție, ură, frustrare, teamă, anxietate, gelozie, nesiguranță,

vină, rușine, tristețe, depresie, lipsă de speranță și senzație de neputință, pentru a numi doar câteva. Când ne concentrăm asupra gândurilor despre amintiri triste din trecut sau asupra unor scenarii imaginate despre un viitor îngrozitor, excluzând orice altceva, împiedicăm corpul să-și redobândească homeostaza. De fapt, suntem capabili să declanșăm reacția la stres doar prin puterea gândului. Dacă o declanșăm și apoi nu o mai putem opri, cu siguranță ne îndreptăm către o formă sau alta de afecțiune sau boală – fie ea o răceală sau cancer – pe măsură ce tot mai multe gene ajung să fie reglate negativ într-un efect de domino, până când, în cele din urmă ajungem la destinul nostru genetic.

De exemplu, dacă putem anticipa un scenariu viitor posibil, cunoscut, și apoi ne concentrăm pe acel gând, excluzând orice altceva, chiar și pentru o clipă, corpul va începe să se schimbe din punct de vedere fiziologic, ca să se pregătească pentru acel eveniment viitor. Corpul trăiește acum în acel viitor cunoscut, în momentul prezent. Ca o consecință a acestui fenomen, procesul de condiționare începe să activeze sistemul nervos autonom și creează substanțele chimice de stres corespunzătoare, în mod *automat*. Acesta este modul în care conexiunea minte-corp ne poate pune bețe-n roate.

Când se întâmplă acest lucru, prezentăm cele trei elemente ale efectului placebo în simetrie perfectă. În primul rând, începem să condiționăm corpul către valul de reacții chimice suprarenale pentru a simți un impuls de energie. Dacă putem asocia o persoană, un lucru sau o experiență dintr-un anume moment și loc din realitatea noastră exterioară cu acel val de reacții chimice din interiorul nostru, vom începe să condiționăm corpul să declanșeze reacția doar gândindu-se la stimul. În timp, vom putea pur și simplu să condiționăm corpul să își amintească de acea stare stimulată emoțional doar prin puterea gândului – gândul unei experiențe potențiale cu *cineva* și *ceva*, într-un anume *moment* și

într-un anume *loc*. Dacă putem aștepta rezultatul viitor pe baza experienței trecute, atunci așteptarea evenimentului, când o acceptăm din punct de vedere emoțional, ne va schimba fiziologia corpului. Iar dacă atribuim semnificație comportamentelor și experiențelor, noi lăsăm intenția noastră conștientă în spatele rezultatului, astfel încât corpurile noastre se vor schimba sau nu se vor schimba, în funcție de ceea ce credem sau știm despre realitatea noastră și despre noi înșine.

Dar, indiferent dacă crezi sau nu că stresul din viața ta este justificat sau întemeiat, efectul acestui stres asupra corpului nu este niciodată avantajos sau benefic pentru starea de sănătate. Corpul tău crede că este urmărit de un leu, stă cocoțat pe o stâncă primejdioasă sau încearcă să țină la distanță un grup de canibali furioși. Iată câteva exemple preluate din studii științifice, care arată efectele stresului asupra corpului.

Cercetătorii de la Facultatea de Medicină a Universității de Stat din Ohio au confirmat că emoțiile stresante declanșează reacții hormonale și genetice, măsurând cum afectează stresul viteza de vindecare a leziunilor minore de la nivelul pielii – un marker semnificativ al activării genelor.[79] Unui grup de 42 de cupluri căsătorite li s-au provocat în mod artificial bășici pe piele, apoi le-a fost monitorizat, timp de trei săptămâni în total, nivelul a trei proteine exprimate de obicei în vindecarea rănilor. Cuplurile au fost rugate să poarte o discuție pe un subiect neutru timp de jumătate de oră, ca nivel de referință, și apoi, mai târziu, să discute despre o ceartă conjugală anterioară.

Cercetătorii au descoperit că, după ce cuplurile au discutat despre un dezacord anterior, nivelul lor de proteine asociate cu vindecarea a scăzut ușor (arătând că genele erau reglate negativ). Scăderea s-a accentuat apoi și mai mult – până la în jur de 40% – în cazul cuplurilor ale căror discuții au escaladat într-un conflict semnificativ, presărat cu comentarii sarcastice, critici și remarci umilitoare.

Cercetările susțin, de asemenea, și efectul invers – reducerea stresului prin emoții pozitive declanșează schimbări epigenetice care îmbunătățesc starea de sănătate. Două studii-cheie, efectuate de cercetătorii de la Institutul de Medicină Minte-Corp Benson-Henry din cadrul Spitalului General Massachusetts din Boston, au examinat efectele meditației, care este recunoscută pentru provocarea unor stări de liniște, și chiar de fericire, asupra expresiei genelor. În primul studiu, efectuat în 2008, 20 de voluntari au primit opt săptămâni de antrenament în diferite practici minte-corp (inclusiv câteva tipuri de meditație, yoga și rugăciune repetată), despre care se știa că induc o reacție de relaxare, o stare fiziologică de odihnă profundă (discutată în Capitolul 2).[80] Cercetătorii au urmărit, de asemenea, 19 persoane care practicau zilnic, de multă vreme, aceleași tehnici.

La sfârșitul perioadei de studiu, novicii au manifestat schimbarea a 1561 de gene (874 reglate negativ pentru sănătate și 687 reglate negativ pentru stres), precum și o tensiune arterială redusă și un ritm cardiac și respirator reduse, în timp ce practicanții cu experiență au exprimat 2.209 de gene noi. Majoritatea schimbărilor genetice au implicat îmbunătățirea reacției corpului la stresul psihologic cronic.

Al doilea studiu, efectuat în 2013, a descoperit că generarea reacției de relaxare produce schimbări în expresia genei după doar *o singură ședință* de meditație, atât pentru novici, cât și pentru practicanții cu experiență (nu în mod surprinzător, practicanții pe termen lung obținând mai multe beneficii).[81] Genele care au fost reglate pozitiv le-au inclus pe cele implicate în funcția imunitară, metabolizarea energiei și secreția de insulină, în timp ce genele care au fost reglate negativ le-au inclus pe cele asociate cu inflamarea și cu stresul.

Studiile de acest fel subliniază cât de repede este posibil să îți schimbi propriile gene. Iată de ce reacția placebo poate produce schimbări fizice în câteva clipe. În timpul workshopurilor mele din toată lumea, colegii mei și cu mine am

fost martorii unor schimbări semnificative și imediate în ceea ce privește sănătatea participanților noștri, după doar o ședință de meditație. Aceștia s-au transformat pe ei înșiși și și-au activat noi gene, în noi moduri, doar prin puterea gândului. (Unele dintre ele îți vor fi prezentate în curând.)

Când trăim în regimul de supraviețuire, cu reacția noastră la stres activată tot timpul, ne putem concentra cu adevărat doar pe trei lucruri: corpul nostru fizic (*Sunt bine?*), mediul înconjurător (*Unde este sigur?*) și timpul (*Cât timp va plana această amenințare asupra mea?*). Faptul că ne concentrăm constant pe aceste trei lucruri ne face mai puțin spirituali, mai puțin conștienți și mai puțin atenți, deoarece ne pregătește să devenim mai absorbiți de sinele nostru și mai concentrați pe corpul nostru, precum și asupra altor lucruri materiale (cum ar fi ceea ce posedăm, unde trăim, câți bani câștigăm și așa mai departe), pe lângă toate problemele pe care le experimentăm în lumea noastră externă. Această focalizare ne antrenează, de asemenea, să ne preocupăm obsesiv de timp – să ne pregătim pentru cele mai proaste scenarii viitoare – deoarece nu este niciodată suficient timp și totul durează întotdeauna prea mult timp.

Prin urmare, am putea spune că, așa cum hormonii stresului determină celulele corpului să devină egoiste, pentru a ne asigura supraviețuirea, ei sprijină și egoul nostru să devină mai egoist – și noi devenim niște materialiști care definesc realitatea cu simțurile lor. Ajungem să ne simțim separați de orice noi posibilități, deoarece atunci când nu părăsim niciodată starea urgenței cronice, această mentalitate bazată pe „eu mai întâi", care ne invadează toată gândirea, se consolidează și dăinuie, determinându-ne să devenim indulgenți cu noi înșine, egoiști și aroganți. În cele din urmă, sinele devine definit ca un corp care trăiește în mediu și în timp.

După cum tocmai ai citit, iar acum înțelegi mai pe deplin, realitatea este că ai, într-adevăr, un grad de control asupra

propriei tale inginerii genetice – prin intermediul gândurilor, alegerilor, comportamentelor, experiențelor și emoțiilor tale. Asemenea lui Dorothy din *Vrăjitorul din Oz*, care avea deja puterea pe care o căutase atâta timp, doar că nu a știut-o, și tu te afli în posesia unei puteri pe care probabil nu ți-ai dat seama până acum că o deții – cheile care te pot elibera din lanțul propriei tale expresii genetice limitate.

Capitolul cinci

Cum schimbă gândurile creierul și corpul

Acum înțelegi că, indiferent dacă este vorba despre ceva plăcut sau stresant, cu fiecare gând pe care îl gândești, cu fiecare emoție pe care o simți și cu fiecare eveniment pe care îl experimentezi, acționezi ca un inginer epigenetic al propriilor tale celule. Îți controlezi destinul. Prin urmare, acest lucru ridică altă întrebare: dacă mediul tău se schimbă și apoi programezi noi gene în noi moduri, este posibil – pe baza percepțiilor și credințelor tale – să programezi gena înaintea *mediului actual*? Sentimentele și emoțiile sunt în mod normal produsele derivate ale experiențelor, dar poți combina o intenție clară cu o emoție care începe să ofere corpului o mostră a experienței viitoare, înainte să fie făcută manifestă?

Când ești cu adevărat concentrat asupra unei intenții legate de un anumit rezultat viitor, dacă îți poți face gândul interior să fie mai real decât mediul exterior în timpul acestui proces, creierul nu va observa diferența dintre cele două. Apoi, corpul tău, în calitate de minte inconștientă, va începe să experimenteze noul eveniment viitor în momentul prezent. Vei semnala noi gene, în noi moduri, pentru a te pregăti în vederea acestui eveniment viitor imaginat.

Dacă vei continua să practici din punct de vedere mental, de suficiente ori, această nouă serie de alegeri, comportamente și experiențe pe care le dorești, reproducând același

nivel mental iar și iar, atunci creierul tău va începe să se schimbe din punct de vedere fizic – instalând noi circuite neurologice pentru a începe să gândească pornind de la acel nou nivel mental – pentru a arăta ca și când experiența s-a întâmplat deja. Vei produce variații epigenetice care conduc la schimbări structurale și funcționale reale în corp, doar prin puterea gândului – exact așa cum fac cei care reacționează la o substanță placebo. Apoi creierul și corpul tău nu vor mai trăi în același trecut; vor trăi în noul viitor pe care l-ai creat în mintea ta.

Acest lucru este posibil prin *repetiție mentală*. Această tehnică înseamnă, în principiu, să închizi ochii și să îți imaginezi în mod repetat că realizezi o acțiune, să revezi în minte viitorul pe care îl dorești, în tot acest timp amintindu-ți de cel care nu mai dorești să fii (vechiul sine) și de cel care dorești *cu adevărat* să devii. Acest proces implică să te gândești la acțiunile tale viitoare, plănuindu-ți alegerile la nivel mental și concentrându-ți mintea asupra unei noi experiențe.

Să parcurgem mai detaliat această secvență, ca să putem înțelege pe deplin ce se întâmplă mai exact în timpul repetiției mentale și cum funcționează aceasta. Pe măsură ce repeți în minte un destin sau un vis privind un nou rezultat, ți-l imaginezi iar și iar, până ce îți devine familiar. Cu cât ai conectat în creierul tău mai multe cunoștințe și experiență despre noua realitate pe care o dorești, cu atât ai mai multe resurse pentru a crea un model mai bun al acesteia în descrierea ta mentală. Și astfel, cu atât vor fi mai mari intenția și așteptarea ta (ca în exemplul cameristelor de hotel). Îți „amintești" ție însuți cum va arăta și ce senzații îți va produce viața ta, odată ce vei obține ceea ce îți dorești. Acum pui o intenție în spatele atenției tale.

Apoi, alături în mod conștient gândurile și intențiile tale unei stări elevate de emoție, cum ar fi bucuria sau recunoștința. (Vei citi mai multe despre stările elevate ale emoției în

cele ce urmează). După ce accepți acea emoție nouă și devii mai entuziasmat, îți scalzi corpul în neurochimia care ar fi prezentă dacă acel eveniment viitor s-ar întâmpla cu adevărat. S-ar putea sugera că oferi corpului tău o mostră a experienței viitoare. Creierul și corpul tău nu văd diferența dintre trăirea unei experiențe propriu-zise în viața ta și simplul gând la acea experiență – din punct de vedere neurochimic, este același lucru. Prin urmare, creierul și corpul tău încep să creadă că trăiesc, de fapt, în noua experiență din momentul prezent.

Menținând focalizarea asupra acestui eveniment din viitor și nepermițând niciunor alte gânduri să te distragă, în câteva clipe, reduci volumul circuitelor neuronale conectate la vechiul sine, care începe să dezactiveze vechile gene, iar tu activezi și conectezi noi circuite neuronale, care inițiază semnalele corecte pentru a activa noi gene, în moduri noi. Datorită neuroplasticității discutate anterior, circuitele din creierul tău încep să se reorganizeze pentru a reflecta ceea ce repeți în minte. Și, pe măsură ce continui să asociezi noile tale gânduri și imagini mentale cu acea emoție puternică, pozitivă, mintea și corpul tău conlucrează – iar acum te afli într-o nouă stare de a fi.

În acest punct, creierul și corpul tău nu mai reprezintă o înregistrare a trecutului, ci o hartă spre viitor – un viitor pe care l-ai creat în mintea ta. Gândurile tale au devenit experiența ta, iar tu tocmai ai devenit placebo.

Câteva povești de succes privind repetiția mentală

Poate că ai auzit, cu ceva timp în urmă, povestea maiorului care a fost ținut prizonier într-un lagăr de concentrare din Vietnam și care a exersat în minte jocul de golf pe un anumit teren, în fiecare zi, pentru a-și păstra mintea întreagă – doar ca să obțină un punctaj perfect în ziua în care a fost în sfârșit

eliberat și s-a întors acasă. Sau poate ai auzit relatarea activistului sovietic pentru drepturile omului Anatoli Șaranski, cunoscut ulterior ca Natan Șaranski, care a petrecut peste nouă ani la închisoare, în Uniunea Sovietică, după ce a fost acuzat în mod fals de spionaj pentru Statele Unite, în anii 1970. Șaranski – care a petrecut 400 de zile din pedeapsă într-o carceră îngustă, întunecată, rece ca gheața – a jucat în fiecare zi în minte un joc de șah cu el însuși, ținând mental evidența coordonatelor de pe tablă și a pozițiilor fiecărei piese. Acest lucru i-a permis lui Șaranski să-și mențină multe dintre hărțile neuronale (care, în mod normal, au nevoie de stimulare externă pentru a rămâne intacte). După eliberarea sa, a emigrat în Israel și, în cele din urmă, a devenit ministru în cabinetul israelian. În 1996, când campionul mondial de șah Gari Kasparov a sosit în Israel pentru a juca o partidă simultană de șah împotriva a 25 de israelieni, Șaranski l-a învins.[82]

Aaron Rodgers, fundaș al echipei Green Bay Packers, își imaginează la rândul lui mișcări pe care adesea le execută apoi cu precizie pe teren. Pregătind terenul pentru victoria celor de la Packers în finala Super Bowl din 2011, în timpul unui meci de baraj pe care echipa Packers, cap de serie numărul șase, l-a câștigat cu 48 la 21 împotriva celor de la Atlanta Falcons, cap de serie numărul unu, Rodgers a finalizat 31 din 36 de pase (86,1%), situându-se pe locul al cincilea în topul celui mai bun procent de finalizare din postsezon, din toate timpurile.

„În clasa a șasea, un antrenor ne-a predat importanța vizualizării", a declarat Rodgers unui reporter sportiv de la *USA Today*.[83] „Când sunt într-o ședință, când mă uit la un film sau [stau] în pat înainte să adorm, mă vizualizez întotdeauna făcând schemele de joc respective. La multe dintre acele scheme de joc pe care le-am făcut în timpul meciului m-am gândit înainte. [Stând] pe canapea, vizualizez că le fac."

Nenumărați alți atleți profesioniști au folosit, de asemenea, repetiția mentală, cu efecte uimitoare, inclusiv jucătorul de golf Tiger Woods; jucătorii-vedetă de baschet Michael Jordan, Larry Bird și Jerry West; și, în baseball, aruncătorul Roy Halladay. Campionul la golf Jack Nicklaus a scris în cartea sa *Golf My Way* (*Golful în stilul meu*):

> Nu lovesc niciodată mingea, nici măcar când mă antrenez, fără să am o reprezentare foarte clară, focalizată, a ei, în minte. Este ca un film în culori. Mai întâi, „văd" mingea acolo unde vreau să ajungă, frumoasă și albă, cocoțată pe iarba verde și strălucitoare. Apoi, scena se schimbă rapid și „văd" mingea îndreptându-se într-acolo: drumul, traiectoria și forma ei, chiar și comportarea ei la aterizare. Apoi, totul pare să se estompeze oarecum, iar în următoarea scenă mă văd dând acel tip de lovitură care va transforma imaginile precedente în realitate. Abia la sfârșitul acestui scurt spectacol privat, hollywoodian, aleg o crosă și mă îndrept spre minge.[84]

După cum putem vedea doar din aceste exemple (și există multe, multe altele asemănătoare), numeroase dovezi arată că repetiția mentală este extrem de eficientă pentru a deprinde o abilitate fizică prin exercițiu fizic minim.

Nu mă pot abține să nu adaug încă un exemplu, de data aceasta din partea lui Jim Carrey, care spune o poveste uimitoare despre ce a făcut când a venit prima oară la Los Angeles, la sfârșitul anilor 1980, ca actor care se zbătea să își găsească de lucru. Scrisese o declarație de un paragraf pe o bucată de hârtie, despre cum avea să întâlnească oamenii potriviți, să obțină genul potrivit de roluri, să lucreze la filmul potrivit cu distribuția potrivită, cum urma să aibă succes, să contribuie cu ceva valoros și să schimbe ceva în lume.

Obișnuia să meargă cu mașina până sus, pe Mulholland Drive, pe Hollywood Hills, în fiecare seară, să se lase pe spate în mașina lui decapotabilă și să privească cerul. Rostea acel paragraf în minte, întipărindu-și-l în memorie, în timp ce își imagina că ceea ce descria chiar se întâmpla în realitate. Și nu se întorcea din acea plimbare în care vedea Hollywoodul de la înălțime, până când nu se simțea ca și cum ar fi fost persoana pe care și-o imaginase, până când acest lucru nu devenea real în mintea lui. A scris chiar un cec pe numele lui, în valoare de zece milioane de dolari, adăugând cu pixul „pentru prestarea de servicii de actorie" și datându-l „Ziua Recunoștinței 1995". A ținut cecul acela în portofel ani de zile.

În sfârșit, în 1994, au fost lansate trei filme care l-au transformat pe Carrey într-o vedetă. Primul, *Ace Ventura: Pet Detective (Ace Ventura: Detectivu' lu' pește)*, a fost lansat în februarie, urmat de *The Mask (Masca)* în iulie. Iar pentru rolul său din cel de-al treilea film, *Dumb and Dumber (Tăntălăul și gogomanul)*, lansat în decembrie, Carrey a primit un cec în valoare de exact zece milioane de dolari. El a creat *exact* ceea ce a avut în vedere pentru el însuși.

Ceea ce au în comun toate aceste persoane este faptul că au eliminat mediul extern, au trecut dincolo de corpurile lor și au reușit să transcendă timpul, pentru a putea face schimbări neurologice semnificative în interior. Când s-au înfățișat pe ei înșiși lumii, au reușit să își facă mintea și corpul să colaboreze, și au creat în lumea materială ceea ce concepuseră mai întâi în sfera minții.

Studiile științifice sprijină acest lucru. Pentru început, numeroase experimente asupra repetiției mentale dovedesc că, atunci când te concentrezi asupra unei anumite regiuni a corpului, gândurile tale stimulează regiunea din creier care guvernează partea respectivă – iar dacă vei continua să faci acest lucru, vor urma schimbări fizice în zona senzorială a creierului.[85] Acest lucru are sens, deoarece dacă vei continua

să îți plasezi conștientizarea în același loc, vei activa și conecta aceleași rețele de neuroni. Și, în consecință, vei construi hărți cerebrale mai puternice în zona respectivă.

Într-un studiu de la Harvard, subiecții cercetării, care nu mai cântaseră niciodată la pian, au efectuat în minte un exercițiu simplu de pian pentru cele cinci degete, de două ore pe zi, timp de cinci zile – și au avut aceleași schimbări cerebrale ca subiecții care au exersat fizic aceleași activități, dar fără să ridice măcar un deget.[86] Regiunea din creierul lor care controlează mișcarea degetelor a crescut simțitor, permițând creierului lor să arate de parcă experiența pe care și-o imaginaseră se întâmplase cu adevărat. Ei au instalat hardware-ul neurologic (circuitele) și software-ul (programele), creând, prin urmare, noi hărți cerebrale doar prin puterea gândului.

Într-un alt studiu efectuat pe 30 de oameni, desfășurat de-a lungul unei perioade de 12 săptămâni, unii și-au exersat cu regularitate degetele mici, în timp ce alții doar și-au imaginat că fac același lucru. În timp ce membrii grupului care chiar au făcut exercițiile fizice și-au crescut puterea degetelor mici cu până la 53%, cei din grupul care doar și-au imaginat că fac același lucru și-au crescut, de asemenea, puterea degetelor mici – cu până la 35%.[87] Corpurile lor se schimbaseră de parcă ar fi avut iar și iar experiența fizică în realitatea externă – dar o experimentaseră doar în mintea lor. Mințile lor le-au schimbat corpurile.

Într-un experiment asemănător, zece voluntari și-au imaginat că își încordează unul dintre bicepși cât de tare pot, de cinci ori pe săptămână. Cercetătorii au înregistrat activitatea electrică cerebrală a subiecților din timpul ședințelor și le-au măsurat capacitatea musculară o dată la două săptămâni. Cei care doar și-au imaginat că-și încordează mușchii și-au crescut capacitatea musculară a bicepșilor cu până la 13,5% în doar câteva săptămâni și au menținut avantajul

timp de trei luni după ce s-a oprit antrenamentul.[88] Corpurile lor au reacționat la o nouă minte.

Un ultim exemplu este un studiu francez în care subiecții comparați fie au ridicat, fie și-au imaginat că ridică gantere de diferite greutăți. Cei care și-au imaginat că ridică greutăți mai mari și-au activat mai mult mușchii decât cei care și-au imaginat că ridică greutăți mai mici.[89] În toate aceste trei studii despre repetiția mentală, subiecții au putut să își crească în mod măsurabil puterea corpului, folosindu-și *doar gândurile*.

Te-ai putea întreba, pe bună dreptate, dacă există studii care să arate ce se întâmplă când urmăm întreaga secvență – când nu numai că ne imaginăm ceea ce dorim să creem, dar ne și conectăm la emoții puternic pozitive. De altfel, acestea chiar există. Și vei citi despre ele cât de curând.

Cum să semnalezi noi gene în corp cu o nouă minte

Pentru a înțelege pe deplin cum funcționează repetiția mentală, trebuie să examinăm pentru un moment doar câteva aspecte ale anatomiei creierului, iar apoi să adăugăm câteva noțiuni succinte de neurochimie. Să începem prin a explica faptul că *lobul tău frontal*, situat chiar în spatele frunții tale, este centrul tău creator. Aceasta este partea creierului care învață noi lucruri, visează la noi posibilități, ia decizii conștiente, îți stabilește intențiile, și așa mai departe. Este CEO-ul, ca să spunem așa, și, mai important chiar, lobul frontal îți permite, de asemenea, să observi cine ești și să evaluezi ceea ce faci și cum te simți. Este sediul conștienței tale. Acest lucru este important deoarece, odată ce vei deveni mai conștient de gândurile tale, în ultimă instanță vei putea să le direcționezi mai bine.

În timp ce practici repetiția mentală, te concentrezi și focalizezi cu adevărat asupra rezultatului pe care îl dorești, lobul frontal devine aliatul tău, deoarece reduce, de asemenea,

volumul lumii exterioare, ca să nu mai fii la fel de distras de informațiile care vin de la cele cinci simțuri. Scanările cerebrale arată că, într-o stare intens focalizată, cum ar fi repetiția mentală, percepția timpului și spațiului se diminuează.[90] Acest lucru se întâmplă deoarece lobul tău frontal reduce inputul din centrii tăi senzoriali (care îți permit să îți „simți" corpul în spațiu), din centrii tăi motori (responsabili pentru mișcarea ta fizică) și din centrii tăi asociativi (unde există gândurile tale despre identitatea ta și despre cine ești), precum și din circuitele lobului tău parietal (unde procesezi timpul). Deoarece poți trece dincolo de mediul tău, dincolo de corpul tău și chiar dincolo de timp, ești mai capabil să faci gândul pe care îl gândești mai real decât orice.

În momentul în care îți imaginezi un nou viitor pentru tine însuți, te gândești la o nouă posibilitate și începi să pui întrebări specifice – de exemplu: *Cum ar fi să trăiești fără această durere și limitare?* – lobul tău frontal devine brusc atent. În câteva secunde, creează atât *intenția* de a fi sănătos (astfel încât să ai o imagine clară asupra lucrurilor pe care dorești să le creezi și pe care nu mai dorești să le experimentezi), cât și o *reprezentare mentală* a stării de sănătate, astfel încât să îți poți imagina cum va fi.

În calitate de CEO, lobul frontal are conexiuni cu toate celelalte părți ale creierului. Prin urmare, începe să selecteze rețele de neuroni pentru a crea o nouă stare mentală, ca răspuns la această întrebare. Am putea spune că devine dirijorul unei simfonii, reducându-ți la tăcere vechiul program prestabilit (funcția de „curățare" a conexiunilor interneuronale, exercitată de neuroplasticitate) și selectând diferite rețele de neuroni din diferite părți ale creierului, conectându-le pentru a crea un nou nivel mental care să reflecte ceea ce îți imaginai. Lobul tău frontal este cel care îți modifică mintea – altfel spus, care face creierul să funcționeze în diferite secvențe, tipare și combinații. Odată ce lobul frontal poate

selecta diferite rețele de neuroni și le poate activa la perfecție și succesiv pentru a crea un nou nivel mental, o imagine a reprezentării interne apare în ochiul minții tale, sau lobul frontal.

Acum, să mai aducem în discuție niște neurochimie. Dacă lobul tău frontal orchestrează suficiente astfel de rețele neuronale pentru a se activa la unison, în timp ce te concentrezi asupra unei intenții clare, va veni un moment în care, în mintea ta, gândul va deveni experiența – moment în care realitatea ta interioară devine mai reală decât realitatea ta exterioară. Odată ce gândul devine experiență, începi să simți emoția modului în care evenimentul ar fi resimțit în realitate (nu uita, emoțiile reprezintă semnăturile chimice ale experiențelor). Creierul tău produce un tip diferit de transmițător chimic – o neuropeptidă – pe care o trimite celulelor din corpul tău. Neuropeptida caută zonele receptoare adecvate sau stațiile de andocare de pe diferitele celule, astfel încât să își poată transmite mesajul centrilor hormonali ai corpului și, în ultimă instanță, ADN-ului celulelor – iar celulele obțin un nou mesaj că evenimentul a avut loc.

Când ADN-ul dintr-o celulă primește aceste informații noi de la neuropeptidă, acesta reacționează activând (sau reglând pozitiv) unele gene și dezactivând (sau reglând negativ) altele, totul pentru a sprijini noua ta stare de a fi. Gândește-te la reglarea pozitivă și la reglarea negativă ca la niște lumini care fie se încălzesc și devin mai strălucitoare, fie se răcesc și devin mai estompate. Când o genă se aprinde, este activată pentru a produce o proteină. Când o genă se stinge, este dezactivată și devine mai estompată sau mai slabă – și nu produce la fel de multe proteine. Și astfel, vedem efectele cu schimbări măsurabile în corpul nostru fizic.

Aruncă o privire asupra Figurii 5.1A și Figurii 5.1B. Acestea te vor ajuta să urmezi întreaga secvență a modului în care să îți schimbi corpul doar prin puterea gândului.

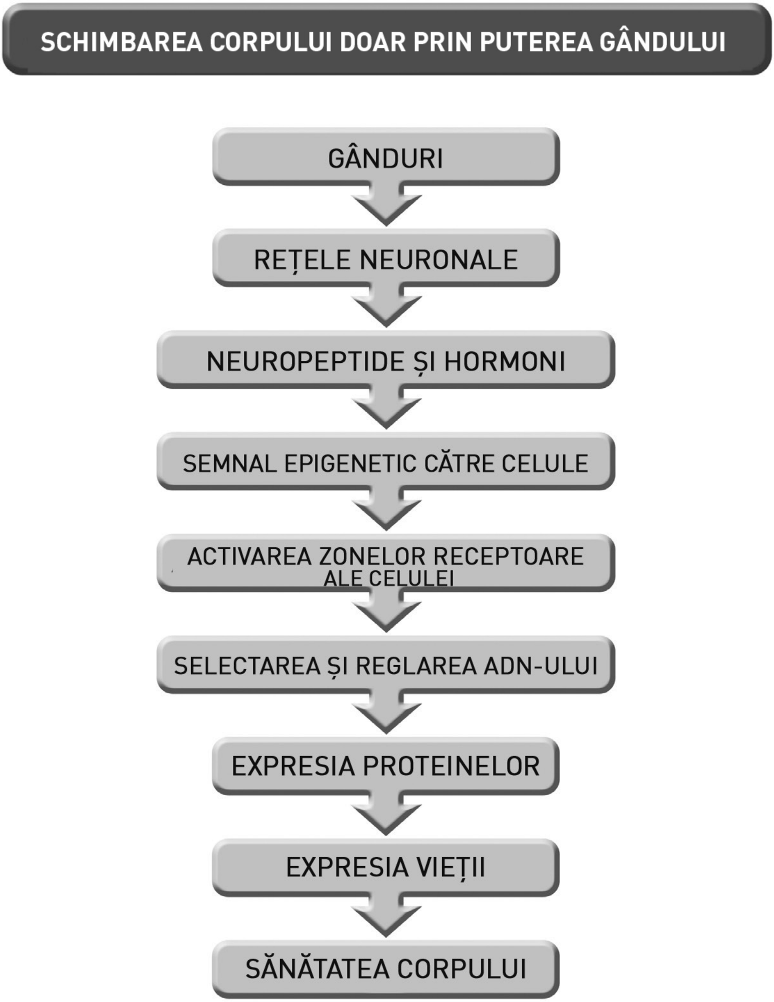

SCHIMBAREA CORPULUI DOAR PRIN PUTEREA GÂNDULUI
GÂNDURI
REȚELE NEURONALE
NEUROPEPTIDE ȘI HORMONI
SEMNAL EPIGENETIC CĂTRE CELULE
ACTIVAREA ZONELOR RECEPTOARE ALE CELULEI
SELECTAREA ȘI REGLAREA ADN-ULUI
EXPRESIA PROTEINELOR
EXPRESIA VIEȚII
SĂNĂTATEA CORPULUI

FIGURA 5.1A

FIGURA 5.1B

În Figura 5.1A, schema arată modul în care avansează gândurile printr-o cascadă de mecanisme simple și reacții chimice, într-o cauzalitate descendentă, pentru a schimba corpul. Prin deducție, dacă noile gânduri pot crea o nouă minte activând noi rețele neuronale, creând neuropeptide mai sănătoase și hormoni (care semnalează celulele în noi moduri și activează epigenetic noi gene pentru a produce noi proteine), iar dacă expresia proteinelor este expresia vieții și echivalează cu sănătatea corpului, atunci Figura 5.1B ilustrează modul în care gândurile pot să vindece corpul.

Celulele stem: rezerva noastră puternică de potențialități

Celulele stem sunt următorul strat din enigmă pe care avem nevoie să-l înțelegem. Acestea sunt responsabile, cel puțin în parte, pentru modul în care ceea ce este aparent imposibil devine posibil. În mod oficial, acestea sunt celule biologice nediferențiate, care devin specializate. Acestea reprezintă un potențial brut. Când aceste noi oportunități sunt activate, ele se metamorfozează în orice fel de celulă are nevoie corpul – inclusiv

celule musculare, celule osoase, celule ale pielii, celule imunitare și chiar celule nervoase din creier – pentru a înlocui celulele lezate sau distruse din țesuturile, organele și sistemele corpului. Gândește-te la celulele stem ca la niște cupe de gheață pisată, înainte ca siropul aromat să fie turnat deasupra; ca la niște bulgări de argilă care își așteaptă rândul pe roata olarului pentru a fi modelați sub formă de farfurii, boluri, vaze sau ulcioare; sau poate chiar ca la o rolă de bandă adezivă, care azi poate să repare o țeavă defectă, și mâine, să fie croită cu ingeniozitate într-o rochie pentru balul de absolvire.

Iată un exemplu al modului în care funcționează celulele stem. Când te tai la deget, corpul are nevoie să repare despicătura din piele. Trauma fizică locală trimite un semnal genelor tale din exteriorul celulei. Gena devine activă și produce proteinele adecvate, care instruiesc apoi celulele stem să se transforme în celule ale pielii cu funcționare sănătoasă. Semnalul traumatic este informația că celula stem trebuie să se diferențieze într-o celulă a pielii. Milioane de asemenea procese au loc tot timpul în tot corpul nostru. Vindecarea ce poate fi atribuită acestui tip de expresie a genei a fost documentată la nivelul ficatului, mușchilor, pielii, intestinelor, măduvei osoase și chiar al creierului și inimii.[91]

În studiile privitoare la vindecarea rănilor, unde subiectul se află într-o stare negativă extrem de emoțională, cum ar fi furia, celulele stem nu primesc clar mesajul. Când există interferență la nivelul semnalului, ca în cazul bruiajului de la radio, celula potențială nu primește stimularea corectă într-un mod coerent, pentru a se transforma într-o celulă folositoare. După cum știi din lectura acestei secțiuni despre reacția la stres și viața în modul de supraviețuire, vindecarea va avea nevoie de mai mult timp, deoarece cea mai mare parte a energiei corpului este ocupată să facă față sentimentului de furie și efectelor sale chimice. Pur și simplu nu este timp pentru creație, creștere și hrănire – doar pentru urgență.

Așadar, când efectul placebo este în acțiune, iar tu creezi nivelul corect al minții cu o intenție clară și îl combini cu o emoție benefică, elevată, tipul corect de semnal poate ajunge la ADN-ul celulei. Mesajul nu numai că influențează producerea proteinelor sănătoase în scopul unei mai bune structuri și funcționări a corpului, ci produce, de asemenea, celule cu totul noi, sănătoase, din celule stem latente, care pur și simplu așteaptă să fie activate de mesajul potrivit.

Te-ai putea gândi la aceste celule stem chiar ca la niște cartonașe Monopoly care îți permit să „ieși din închisoare”, deoarece, după ce acestea sunt stimulate sau activate, ele înlocuiesc celulele din zonele distruse ale corpului, făcând posibil un început cu totul nou. De fapt, celulele stem ajută la explicarea modului în care are loc vindecarea în cel puțin jumătate dintre cazurile de placebo care implică intervențiile chirurgicale false, indiferent dacă este vorba despre un genunchi artritic sau despre un bypass coronarian (după cum am descris în Capitolul 1).

În ce mod intenția și emoția elevată ne schimbă biologia

Am menționat deja emoțiile și modul în care joacă ele un rol vital în vindecarea corpului, însă, acum să cercetăm mai îndeaproape acest subiect. Dacă avem o *reacție emoțională sporită* la noile gânduri asupra cărora ne concentrăm în timpul repetiției mentale, este ca și cum ne-am folosi eforturile la turație maximă, deoarece emoțiile ne ajută să facem schimbări epigenetice mult mai rapid. Nu avem *nevoie* de componenta emoțională; la urma urmei, subiecții care își întăreau mușchii imaginându-și că ridică greutăți nu aveau nevoie să resimtă o plăcere intensă pentru a-și schimba genele. Cu toate acestea, ei s-au inspirat pe ei înșiși, folosindu-și imaginația cu fiecare ridicare mentală, spunând: „Mai cu forță! Mai cu forță! Mai cu forță!” Emoția constantă a reprezentat catalizatorul energetic care a intensificat cu adevărat procesul.[92]

Menținerea unei asemenea emoții înălțătoare ne permite să obținem rezultate mult mai spectaculoase, mult mai rapid – același tip de rezultate uimitoare pe care le vedem în reacția placebo.

Vă amintiți studiul despre râs din Capitolul 2? Cercetătorii japonezi au descoperit că vizionarea unui spectacol de comedie cu durata de o oră a reglat pozitiv 39 de gene, 14 dintre care aveau legătură cu activitatea celulei ucigașe înnăscute din sistemul imunitar. Alte câteva studii au arătat creșteri ale diferiților anticorpi după ce subiecții au privit o casetă video amuzantă.[93] Cercetările efectuate la Universitatea din Chapel Hill, North Carolina, au indicat că o creștere a emoțiilor pozitive a produs creșterea *tonului vagal*, un indicator al sănătății nervului vag, care joacă un rol major în reglarea sistemului nervos autonom și a homeostazei.[94] Într-un studiu japonez, când puii de cobai au fost gâdilați timp de câteva minute pe zi, timp de cinci zile la rând, pentru a stimula emoțiile pozitive, creierul cobailor a generat noi neuroni.[95]

În fiecare dintre aceste cazuri, emoțiile pozitive puternice i-au ajutat pe subiecți să declanșeze schimbări fizice reale, care le-au îmbunătățit starea de sănătate. Emoțiile pozitive duc la prosperarea corpului și a creierului.

Acum, să aruncăm o privire asupra tiparului multora dintre studiile despre placebo: momentul în care cineva începe să aibă o intenție clară asupra unui nou viitor (dorind să trăiască fără durere sau boală) și apoi o combină cu o emoție intensificată (entuziasm, speranță și anticiparea faptului de a trăi, într-adevăr, fără durere sau boală), este acel moment în care corpul nu se mai află în trecut. Corpul trăiește în acel nou viitor deoarece, după cum am văzut, corpul nu cunoaște diferența dintre o emoție creată de o experiență actuală și una creată doar prin puterea gândului. Prin urmare, acea stare sporită a emoției, ca reacție la noul gând, este o componentă vitală a procesului respectiv, deoarece reprezintă

informații noi, care provin din exteriorul celulei – iar pentru corp, experiența din mediul exterior sau din mediul interior este aceeași.

Îți amintești de domnul Wright din Capitolul 1? A devenit foarte entuziasmat când s-a gândit să ia noul medicament puternic despre care auzise și-și imagina că l-ar putea vindeca. Era atât de entuziasmat, încât și-a bătut la cap doctorul ca să-i permită să-l ia. Când a reușit, în sfârșit, să o facă, nu avea nici cea mai vagă idee că medicamentul era inactiv. Dar, deoarece corpul său nu cunoștea diferența dintre imaginile sale mentale cu mare încărcătură emoțională despre starea de bine și starea de bine propriu-zisă, corpul său a reacționat din punct de vedere emoțional ca și cum ceea ce-și imaginase se întâmplase deja. Mintea și corpul său au colaborat după aceea pentru a semnala noi gene, în noi moduri, și *acest lucru*, mai curând decât „puternicul medicament nou" pe care l-a luat, a fost cel care i-a micșorat tumorile și i-a redat starea de sănătate. Iată ce a creat noua sa stare de a fi!

După aceea, când domnul Wright a aflat că studiile clinice ale medicamentului au arătat că acesta nu funcționa, a revenit la vechile sale gânduri și la vechile sale emoții – la vechea sa programare – și, deloc surprinzător, tumorile au revenit. Starea sa de a fi s-a schimbat încă o dată. Dar când doctorii săi i-au spus că putea obține o versiune îmbunătățită a medicamentului care funcționase înainte, s-a entuziasmat iarăși. A crezut cu adevărat că această nouă versiune a medicamentului putea să funcționeze pentru că văzuse acest lucru întâmplându-se înainte (sau cel puțin asta credea că văzuse).

După cum era de așteptat, când a îmbrățișat din nou intenția sănătății și a început să gândească iarăși noi gânduri despre posibilități, creierul său s-a reîntors la activarea și stabilirea unor noi conexiuni neuronale, iar el a creat o nouă minte. Entuziasmul și speranța i-au revenit pe deplin, iar

emoția respectivă a creat exact acele substanțe chimice din corpul lui care i-au sprijinit noile gânduri. Și astfel, încă o dată, corpul său nu a știut diferența dintre gândurile și senzațiile sale despre starea de a fi bine și starea *propriu-zisă* de bine. Și, încă o dată, creierul și corpul său au reacționat de parcă ceea ce și-a imaginat s-ar fi întâmplat deja – iar tumorile sale au dispărut din nou.

După ce a citit în presă că „medicamentul său minune" a fost într-adevăr un eșec, el s-a întors la vechea sa gândire și la vechile sale emoții pentru ultima oară – iar vechiul sine al personalității sale a revenit, odată cu tumorile sale. Nu exista niciun medicament miraculos – *el* era miracolul. Și nu exista niciun placebo – *el* era placeboul.

Prin urmare este de înțeles de ce ar trebui să ne concentrăm nu doar pe evitarea emoțiilor negative, cum ar fi teama și furia, ci și pe cultivarea conștientă, din toată inima, a emoțiilor pozitive, cum ar fi recunoștința, bucuria, entuziasmul, fascinația, admirația, inspirația, uimirea, încrederea, aprecierea, bunătatea, compasiunea și sentimentul de a fi puternic, care să ne ofere toate avantajele posibile cu privire la maximizarea stării noastre de sănătate.

Studiile arată că atunci când intri în contact cu emoțiile pozitive, expansive, cum ar fi bunătatea și compasiunea – emoții care reprezintă, de altfel, dreptul nostru prin naștere – tinde să se elibereze o neuropeptidă diferită (denumită *ocitocină*) care, în mod normal, blochează receptorii din *amigdala cerebrală*, partea creierului care generează teamă și anxietate.[96] Alungând teama din calea noastră, putem simți infinit mai multă încredere, iertare și iubire. Din egoiști ajungem să fim altruiști. Și, pe măsură ce întruchipăm această nouă stare de a fi, circuitele neuronale deschid calea unor posibilități nesfârșite pe care nu ni le-am fi putut imagina înainte, deoarece acum nu ne irosim toată energia încercând să ne dăm seama cum să supraviețuim.

Oamenii de știință descoperă regiuni ale corpului – cum ar fi intestinele, sistemul imunitar, ficatul și inima, ca și multe alte organe – care conțin zone receptoare pentru ocitocină. Aceste organe sunt extrem de reactive la efectul major de vindecare al ocitocinei, care a fost asociat cu creșterea numărului de vase de sânge din inimă[97], cu stimularea funcției imune[98], creșterea motilității gastrice[99] și cu normalizarea nivelurilor de zahăr din sânge.[100]

Să ne întoarcem pentru o clipă la repetiția mentală. Îți amintești cum lobul frontal este aliatul nostru în timpul repetiției mentale? Acest lucru este adevărat deoarece, după cum am stabilit mai devreme, lobul frontal ne ajută să ne detașăm de corp, mediu și timp – cele trei focalizări principale ale cuiva care trăiește în regimul de supraviețuire. Acest lucru ne ajută să uităm de noi înșine, ajungând într-o stare a conștienței pure, unde nu avem ego.

În această nouă stare, în timp ce vizualizăm ceea ce dorim, inimile noastre sunt mai deschise, iar emoția pozitivă se poate revărsa prin noi, astfel încât, acum, bucla faptului de a simți ceea ce gândim și de a gândi ceea ce simțim lucrează, în sfârșit, în favoarea noastră. Mentalitatea egoistă în care eram, în timp ce ne aflam în regimul de supraviețuire, nu mai există deoarece energia pe care am canalizat-o spre nevoile de supraviețuire a fost eliberată acum pentru noi, astfel încât să o putem crea. Este ca și cum cineva ne-ar plăti chiria sau ipoteca pentru luna în curs, ca să avem bani în plus cu care să ne distrăm.

Acum putem înțelege exact de ce anume, dacă avem o intenție clară a unui nou viitor, o combinăm cu starea unei emoții expansive, înălțătoare, și repetăm acest lucru iar și iar, până ce am creat o nouă stare mentală și o nouă stare de a fi, aceste gânduri vor părea mai reale pentru noi decât perspectiva noastră anterioară, limitată, asupra realității. Suntem în sfârșit liberi. Și, odată ce îmbrățișăm cu adevărat emoția

respectivă, ne putem îndrăgosti mai ușor de posibilitatea pe care o avem în vedere.

Dirijorul simfoniei (lobul frontal) se simte ca un copil într-un magazin de dulciuri – văzând cu entuziasm și bucurie toate tipurile de posibilități creatoare pentru noi conexiuni neuronale, care se pot combina pentru a forma noi rețele neuronale. Și, în timp ce dirijorul ne deconectează de la vechea stare de a fi și declanșează circuitele din această nouă stare de a fi, substanțele noastre neurochimice încep să livreze noi mesaje către celulele noastre, pregătite acum să facă schimbări epigenetice care semnalează noi gene în moduri noi și puternice – și, întrucât am folosit emoții intensificate pentru a simula că acest lucru s-a întâmplat deja, semnalăm gena înaintea mediului. Acum nu mai *așteptăm* schimbarea și nu mai *sperăm* la schimbare – *noi suntem schimbarea*.

Înapoi la mănăstire

Să reexaminăm studiul de la începutul ultimului capitol, în care bărbații mai în vârstă au pretins că sunt mai tineri și, de fapt, chiar au întinerit din punct de vedere fizic. Întrebarea despre cum au făcut acest lucru și-a primit răspunsul și am rezolvat misterul.

Când acești bărbați au sosit la mănăstire, ei s-au retras din viețile lor familiare. Nu li s-a mai amintit cine credeau că sunt, pe baza mediilor lor externe. Apoi, și-au început retragerea spirituală, menținând o intenție foarte clară: să pretindă că erau din nou tineri (folosind repetiția fizică și mentală, deoarece ambele schimbă creierul și corpul) și să facă această intenție cât mai reală cu putință. Pe măsură ce priveau filme, citeau reviste și ascultau programe de radio și televiziune din perioada în care erau cu 22 de ani mai tineri, fără întreruperi din viața modernă, ei au fost în stare să se elibereze de realitatea vârstei de peste 70 și 80 de ani, pe care o aveau.

De fapt, au început să trăiască de parcă ar fi fost din nou tineri. Pe măsură ce experimentau noi gânduri și sentimente despre faptul că erau mai tineri, creierii lor au început să activeze neuroni în noi secvențe, noi tipare și noi combinații – dintre care unele nu fuseseră activate de 22 de ani. Deoarece tot ce exista în jurul bărbaților – precum și propria lor imaginație exaltată – îi ajuta cu bucurie să facă experiența respectivă să pară reală, creierul lor nu putea face diferența între a fi cu adevărat cu 22 de ani mai tineri și a *pretinde* doar că erau astfel. Prin urmare, în doar câteva zile, bărbații au reușit să înceapă să semnaleze întocmai schimbările genetice care să reflecte cine deveniseră.

Făcând acest lucru, corpurile lor au produs neuropeptide care să corespundă noilor emoții, iar când neuropeptidele au fost eliberate, au transmis noi mesaje celulelor din corpul lor. Pe măsură ce celulele potrivite au permis accesul respectivilor transmițători chimici, i-au condus direct către ADN-ul din profunzimea fiecărei celule. Odată sosiți acolo, noi proteine au fost create, iar aceste proteine au căutat noi gene, în funcție de informațiile pe care le purtau. Când au descoperit ceea ce căutau, proteinele au desfășurat ADN-ul, activând gena aflată în așteptare și declanșând schimbările epigenetice. Aceste schimbări epigenetice au dus la producerea unor proteine noi, similare proteinelor unor bărbați cu 22 de ani mai tineri. Dacă se întâmpla ca trupurile bărbaților să nu aibă părțile necesare pentru a crea ce anume presupunea schimbarea epigenetică, epigenomul pur și simplu făcea apel la celulele stem pentru a produce elementele necesare.

A urmat un potop de îmbunătățiri fizice, pe măsură ce bărbații făceau tot mai multe schimbări epigenetice și activau mai multe gene până când, în cele din urmă, bărbații care au ieșit în pas vioi pe porțile mănăstirii nu au mai fost aceiași bărbați care intraseră târșâindu-și pașii pe aceleași porți, cu doar o săptămână mai înainte.

Dacă procesul a funcționat pentru acești indivizi, te asigur că poate funcționa și pentru tine. În ce realitate *alegi* să trăiești și cine *pretinzi* că ești (sau nu ești)? *Ar putea fi atât de simplu?*

Capitolul șase

Sugestibilitatea

Ivan Santiago, în vârstă de 36 de ani, stătea răbdător pe o stradă din New York, alături de o mână de paparazzi adunați în spatele unui cordon de catifea, în fața intrării de serviciu a unui hotel de patru stele din Lower East Side. Așteptau un demnitar străin, care urma să iasă din clădire și să urce într-una dintre cele două limuzine negre SUV care așteptau lângă trotuar. Dar Santiago nu ținea strâns în mână un aparat de fotografiat. Într-o mână ținea un rucsac roșu, nou-nouț, iar pe cealaltă a afundat-o în interiorul rucsacului cu fermoarul parțial desfăcut și a apucat patul unui pistol prevăzut cu amortizor. Santiago, un gardian de închisoare impunător, din Pennsylvania, cu un cap chel care l-ar fi făcut mândru pe Van Diesel, știa câte ceva despre armele mortale. Nu fusese niciodată nevoit să tragă în timpul serviciului, însă astăzi era pregătit să o facă.

Cu câteva momente mai devreme, Santiago era în drum spre casă, fără să se gândească vreun pic la arme, rucsacuri, demnitari străini sau vreun plan de asasinare. Dar acum iată-l aici, cu degetul pe trăgaci, cu sprâncenele împreunate într-o încruntătură amenințătoare și doar la câteva secunde distanță de a se transforma într-un ucigaș. Ușa hotelului s-a deschis și ținta sa a ieșit mergând agale, purtând o cămașă albă imaculată, ochelari de soare și ducând o servietă din piele. Bărbatul a făcut doar doi sau trei pași către limuzina

care aștepta, înainte ca Santiago să își scoată arma din rucsac și să tragă de trei ori. Bărbatul a căzut fără suflare pe trotuar, cu cămașa pătată de sânge.

Câteva secunde mai târziu, un bărbat pe nume Tom Silver a apărut de nicăieri, a pus liniștit o mână pe umărul lui Santiago și cealaltă mână pe fruntea lui, și a spus: „O să număr până la cinci, și-o să spun: «Complet înviorat.» Deschide ochii și trezește-te. Unu, doi, trei, patru, cinci! Complet înviorat!"

Santiago fusese hipnotizat să împuște un străin (de fapt, un cascador) folosind ceea ce s-a dovedit a fi un pistol inofensiv cu aer comprimat, într-un experiment condus de un grup de cercetători, care și-a propus să testeze inimaginabilul: folosind hipnoza, era oare posibil să programezi o persoană care respecta legea, cumsecade din toate punctele de vedere, să devină un asasin cu sânge-rece?[101]

Ascunși în SUV, privind captivați scena, se aflau cercetătorii care lucrau cu Silver: dr. Cynthia Meyersburg, pe atunci bursier postdoctoral la Harvard, unde se specializa în psihopatologie experimentală; dr. Mark Stokes, cercetător în domeniul neurologiei la Oxford, care studiază căile neuronale în luarea deciziilor; și dr. Jeffery Kieliszewski, psiholog criminalist, de la Human Resource Associates din Grand Rapids, Michigan, care a lucrat în închisori de super-maximă securitate și spitale pentru infractori cu probleme psihice.

Cu o zi înainte, cercetătorii porniseră cu un grup de 185 de voluntari. Silver (un hipnoterapeut atestat clinic și expert în investigații criminalistice bazate pe hipnoză, care a ajutat la un moment dat Ministerul Apărării din Taiwan să facă lumină într-un scandal internațional, legat de comerțul cu arme, cu prejudicii de 2,4 miliarde de dolari) a testat toți cei 185 de participanți pentru a stabili cât de susceptibili erau la hipnoză. Doar între 5 și 10% din populație, cu aproximație, este considerată foarte sugestibilă la hipnoză. În grupul experimental, 16 au trecut testul cu brio și au primit o evaluare

psihologică menită să-i elimine pe cei care puteau suferi daune psihologice permanente în urma experimentului. 11 dintre ei au avansat la următorul test, care a determinat dacă, sub hipnoză, vor respinge norme sociale adânc înrădăcinate; acest lucru avea să arate care dintre ei erau cei mai sugestibili.

Împărțiți în grupuri mai mici, subiecții au fost duși să ia masa de prânz într-un restaurant destul de aglomerat, dar, fără știrea lor, li se indusese sugestia posthipnotică potrivit căreia, după ce aveau să stea jos, aveau să simtă că le frig scaunele, până în punctul în care se încălzeau rapid atât de tare, încât se dezbrăcau și rămâneau în lenjerie – chiar acolo, în restaurant. Deși toți subiecții au respectat instrucțiunile, într-o măsură mai mare sau mai mică, cercetătorii i-au eliminat pe șapte dintre ei, pe care fie i-au simțit că joacă teatru, fie au considerat că nu erau suficient de sugestibili pentru a urma pe deplin îndemnul. Ceilalți au rămas în lenjerie în câteva secunde; ei chiar *au crezut* că scaunele lor erau extrem de fierbinți.

Cei patru care au ajuns la următorul nivel au fost invitați să participe la un test pe care nimeni nu îl putea falsifica. Subiecții urmau să intre într-o cadă adâncă de metal, umplută cu apă cu gheață, la 1,6 grade Celsius, doar cu un grad și jumătate Celsius peste limita înghețului. Pe rând, subiecții au fost conectați la dispozitive care le monitorizau ritmul cardiac, ritmul respirației și pulsul, în timp ce o cameră specială pentru termo-imagistică le monitoriza atât temperatura corpului, cât și pe cea a apei. În timp ce îi hipnotiza, Silver le-a spus subiecților că nu aveau să resimtă niciun disconfort din cauza apei reci și că, în realitate, aveau să se simtă ca și când s-ar fi cufundat într-o baie bună și caldă. Anestezistul Sekhar Upadhyayula a efectuat testul în prezența tehnicienilor medicali de urgență.

Acest test avea să ducă la reușita sau la eșecul experimentului. În mod normal, când cineva este expus la o apă

atât de rece, apare un reflex involuntar de sufocare, când apa ajunge la nivelul pieptului. Ritmul cardiac și ritmul respirator cresc, persoana respectivă începe să tremure, iar dinții încep să îi clănțăne. Este sistemul nervos autonom care preia controlul, într-o încercare automată de a menține echilibrul intern – ceva ce nu se află sub controlul nostru conștient. Chiar dacă o persoană ar fi într-o stare de hipnoză profundă, cantitatea de senzații trimise la creier ar fi în mod normal prea copleșitoare pentru a menține starea hipnotică. Dacă vreunul dintre subiecți avea să treacă testul, acesta era fără îndoială sugestibil, într-un grad foarte mare.

Trei dintre subiecți s-au aflat, într-adevăr, în stări profunde de hipnoză, dar nu îndeajuns de profunde pentru a suporta acest tip de temperaturi extrem de scăzute fără ca organismul lor să nu piardă homeostaza. Cel mai lung timp pe care a reușit să-l petreacă în baie unul dintre ei a fost de 18 secunde. Dar al patrulea subiect, Santiago, a stat în cadă puțin peste două minute înainte ca doctorul Upadhyayula să ceară oprirea testului.

Deși ritmul cardiac al lui Santiago a fost ridicat înainte de experiment, după ce a intrat în apă, ritmul său cardiac s-a liniștit imediat. Nu a existat nici măcar o singură fluctuație pe EKG-ul său sau o singură iregularitate a ritmului său respirator. Santiago stătea printre cuburile de gheață de parcă ar fi fost cufundat într-o cadă cu apă caldă; și, într-adevăr, asta credea că face. Bărbatul nu a tresărit niciodată și nici corpul său nu a căzut pradă hipotermiei, iar cercetătorii au știut atunci că au descoperit subiectul pe care îl căutau.

Întrucât Santiago era atât de sugestibil sub hipnoză, încât corpul său putea face față unui mediu atât de extrem pentru o durată atât de mare de timp, iar mintea sa îi putea controla funcțiile autonome, el era gata pentru testul final.

Verificarea trecutului lui Santiago a arătat că era un tip grozav, au observat cercetătorii. Era un angajat de încredere,

un fiu devotat și un unchi iubitor. Cu siguranță, nu era genul de bărbat care ar fi fost de acord să ucidă pe cineva cu sânge-rece. Avea să reușească Silver să transforme un asemenea om într-un asasin?

Pentru ca următoarea etapă a experimentului să fie validă, Santiago nu putea să știe ce anume se pregătea; nu putea să facă nicio conexiune între experimentele la care lua parte și scena din fața hotelului lângă care avea loc studiul. Ca parte a planului, producătorii de televiziune responsabili cu filmarea experimentelor i-au spus că nu fusese selectat pentru a continua programul, deși doreau ca el să se întoarcă a doua zi pentru un scurt interviu final. Înainte ca Santiago să plece, i s-a spus că nu va mai fi hipnotizat.

Santiago s-a întors în ziua următoare. În timp ce stătea de vorbă cu o producătoare, echipa s-a apucat să pregătească scena de afară. Cascadorul și-a atașat pe corp punguțe cu sânge; arma falsă cu aer comprimat (care avea detunătura și acțiunea de recul a unei arme de foc adevărate) a fost introdusă în interiorul unui rucsac roșu, lăsat pe șaua unei motociclete parcate chiar în fața intrării în clădire. Un cordon din catifea roșie a fost pus în fața intrării de serviciu a hotelului, chiar la clădirea vecină, iar falșii paparazzi stăteau pe poziții cu camerele lor video și cu aparatele de fotografiat. Două SUV-uri erau parcate pe stradă, părând gata să se îndepărteze cu „demnitarul străin" și cu suita lui.

Ajuns din nou la etaj, Santiago a răspuns binevoitor la întrebările din „interviul lui final", până când producătoarea și-a cerut scuze pentru o clipă, spunând că se va întoarce imediat. La scurt timp după ce a părăsit încăperea, a intrat Silver, spunând că dorea să își ia rămas-bun de la Santiago. În timp ce Silver îi strângea mâna, l-a smucit ușor de braț pe Santiago, ceea ce l-a făcut pe acesta, de acum bine condiționat de acest semnal, să cadă imediat într-o transă hipnotică, în urma căreia s-a așezat, lipsit de vlagă, pe canapea.

Silver i-a spus că la parter se afla „un om rău", adăugând că „trebuie lichidat. Trebuie să scăpăm de el și tu ești singurul care poate s-o facă." I-a spus lui Santiago că, după ce va ieși din clădire, avea să vadă un rucsac roșu pe o motocicletă, și că înăuntru avea să găsească o armă. I-a spus lui Santiago că trebuia să pună mâna pe rucsacul roșu și să meargă până la cordonul de catifea roșie, unde trebuia să aștepte ca demnitarul, care avea la el o servietă, să iasă din hotel. Acesta i-a spus lui Santiago: „Imediat ce va ieși pe ușă, vei îndrepta arma spre pieptul lui și vei apăsa pe trăgaci: Poc! Poc! Poc! Poc! Dar de cum o vei face, vei uita pur și simplu cu desăvârșire că s-a întâmplat vreodată."

La sfârșit, Silver a implantat un declanșator al stimulării, atât acustic, cât și fizic, care avea să îl transporte pe Santiago înapoi în starea hipnotică, sub influența căreia avea să urmeze sugestia posthipnotică pe care i-o dăduse Silver: acesta i-a spus lui Santiago că avea să recunoască un producător de segment din afara clădirii, iar bărbatul avea să-i strângă mâna și să-i spună: „Ivan, ai făcut o treabă extraordinară." Silver i-a spus lui Santiago să aprobe cu o mișcare a capului dacă avea să facă ceea ce îl instruise Silver, iar Santiago a fost de acord. Apoi, Silver l-a scos din transă și s-a purtat de parcă și-ar fi luat cu adevărat rămas-bun.

Producătoarea s-a întors în cameră după ce a plecat Silver și i-a mulțumit lui Santiago, spunându-i că interviul final se terminase și că putea să plece. La scurt timp după aceea, Santiago a părăsit clădirea, gândindu-se că pleca spre casă.

Când a ieșit din clădire, producătorul de segment s-a îndreptat spre el, i-a strâns mana și a spus: „Ivan, ai făcut o treabă extraordinară." Acesta era declanșatorul. Imediat, Santiago s-a uitat în jur, a văzut motocicleta, s-a îndreptat spre ea și a luat calm rucsacul roșu care era așezat pe șa. Văzând cordonul de catifea și paparazzii, s-a îndreptat direct spre ei și a tras ușor fermoarul.

În câteva clipe, un bărbat care ducea o servietă a ieșit pe ușă. Fără să bată vreun pic în retragere, Santiago a scos arma din rucsac și l-a împușcat pe bărbat în piept de câteva ori. Sângele din punguțele de sub cămașa „demnitarului" a țâșnit, iar acesta s-a prăbușit teatral la pământ.

Aproape imediat Silver și-a făcut apariția la locul faptei și l-a pus pe Santiago să închidă ochii. Cascadorul a ieșit în grabă din cadru, în timp ce Silver l-a scos pe Santiago din transă. Psihologul Jeffery Kieliszewski și-a făcut apariția și i-a sugerat lui Santiago să îl urmeze înăuntru, alături de ceilalți, pentru un interogatoriu. Odată aflat înăuntru, cercetătorii i-au spus lui Santiago, care era uluit, ce se întâmplase și l-au întrebat dacă își amintea ceva din ceea ce făcuse sau din ceea ce tocmai se desfășurase afară. Santiago nu își amintea nimic – sau, mai bine zis, nu și-a amintit până când Silver nu i-a sugerat că își va aminti.

Cum să programezi subconștientul

În primele câteva capitole, ai citit despre numeroase persoane care au acceptat un posibil scenariu imaginat și, ca prin farmec, corpurile lor au reacționat la acea imagine din mințile lor: persoane care, ani de zile, fuseseră prizonierele tremorului involuntar cauzat de boala Parkinson, dar care și-au crescut nivelurile de dopamină doar prin puterea gândului, ajungând să descopere că paralizia lor spastică a dispărut ca prin minune; o femeie cu depresie cronică care, de-a lungul timpului, și-a schimbat creierul din punct de vedere fizic și și-a transformat starea emoțională debilitantă într-o stare de bine și în bucurie; astmatici care au experimentat o criză bronșitică completă, care nu fusese cauzată de nimic altceva decât de vapori de apă, dar care și-au inversat contracția bronhiilor în câteva secunde inhalând exact aceiași vapori de apă; și, desigur, bărbații cu dureri severe ale genunchilor și cu o capacitate de mișcare compromisă, care s-au vindecat

miraculos după ce au trecut printr-o operație falsă la genunchi și care, ani mai târziu, rămâneau vindecați.

În toate aceste cazuri și în multe altele, s-ar putea spune că fiecare subiect mai întâi a acceptat și după aceea a crezut în *sugestia* unei stări mai bune de sănătate, și apoi s-a încredințat rezultatului fără să mai analizeze lucrurile. Când acești oameni au acceptat potențialul recuperării, ei s-au aliniat la o viitoare realitate posibilă – și și-au schimbat astfel mintea și creierul. Deoarece au crezut în rezultat, ei au acceptat din punct de vedere emoțional ideea unei stări de sănătate mai bune și, prin urmare, corpurile lor, ca minte inconștientă, trăiau în acea realitate viitoare din timpul momentului prezent.

Ei și-au condiționat corpurile față de o nouă minte și astfel au început să semnaleze noi gene în noi moduri și să exprime noi proteine pentru o stare de sănătate mai bună – mutându-se astfel într-o nouă stare de a fi. Odată ce s-au încredințat unui nou scenariu posibil, ei nu au mai analizat modul în care acest lucru avea să se întâmple sau când avea să se manifeste; pur și simplu au avut încredere într-o stare mai bună de a fi și au menținut noua stare mentală și corporală pentru o perioadă extinsă de timp. Tocmai acea stare susținută de a fi a fost cea care a activat genele potrivite și le-a programat să rămână astfel.

Indiferent dacă au urmat un regim zilnic bazat pe pastile cu zahăr, cu durata de câteva săptămâni sau chiar luni, dacă au primit o singură injecție salină ori s-au supus unei intervenții chirurgicale false, acești indivizi și-au reafirmat acceptarea, credința și supunerea pe durata studiului la care au participat. Dacă luau o pastilă în fiecare zi pentru a-și alina durerea sau depresia, pastila era un *memento* constant care-i făcea să condiționeze, să se aștepte și să atribuie semnificație activității lor intenționate, întărind astfel, iar și iar, procesul intern. Dacă era vorba despre o vizită săptămânală la spital pentru a fi consultați de un doctor și pentru a fi chestionați în legătură cu îmbunătățirea stării lor, alegerea de a interacționa

într-un anumit mediu cu doctorii, asistentele, echipamentul și cu sălile de așteptare a declanșat o mulțime de reacții senzoriale, iar prin intermediul memoriei asociative, li s-a amintit de un nou viitor posibil. Din experiențele trecute, aceștia erau condiționați să creadă că locul numit „spital" era locul unde oamenii mergeau să se facă bine. Ei au început să anticipeze viitoarele lor schimbări și, prin urmare, au atribuit intenție întregului proces de vindecare. Deoarece toți acești factori aveau sens, ei i-au ajutat pe pacienții placebo să devină mai sugestibili la rezultatele pe care le-au experimentat.

Să discutăm acum despre chestiunea evidentă pe care o ignorăm: niciun mecanism fizic, chimic sau terapeutic real nu a făcut posibile aceste schimbări. Niciunul dintre acești oameni nu a fost supus, de fapt, vreunei intervenții chirurgicale, nu a luat medicamente active sau nu a primit vreun tratament real pentru a crea aceste modificări semnificative ale sănătății sale. Puterea minții lor le-a influențat într-o măsură atât de mare fiziologia corpului, încât ei s-au vindecat. Am fi îndreptățiți să spunem că transformarea lor reală s-a întâmplat independent de mintea lor conștientă. Se poate ca mintea lor conștientă să fi inițiat acest plan de acțiune, dar adevărata muncă a avut loc la nivel subconștient, subiecții rămânând în completă necunoștință de cauză despre *cum* s-a întâmplat.

Același lucru este valabil și pentru Ivan Santiago. Puterea minții lui sub hipnoză i-a influențat fiziologia într-o măsură atât de mare, încât chiar și pe când stătea într-o cadă înghețată, plină de cuburi de gheață, nici măcar nu a tresărit. Cu toate acestea, puterea minții subconștiente modificată de o simplă sugestie, și nu mintea sa conștientă, a fost responsabilă pentru această ispravă. Dacă el nu ar fi acceptat sugestia, rezultatul ar fi fost foarte diferit. În plus, a făcut ceea ce-a făcut fără să se gândească despre cum era capabil să o facă; de fapt, în mintea lui, el nu stătea într-o cadă plină cu gheață. Stătea într-o cadă cu apă caldă, cât se poate de plăcută.

Prin urmare, așa cum se întâmplă și cu hipnoza, efectul placebo este creat de conștiența unei persoane care interacționează cumva cu sistemul nervos autonom. Mai simplu spus, mintea conștientă se contopește cu mintea subconștientă. Odată ce pacienții placebo acceptă un gând ca realitate, și apoi cred și se încred emoțional în rezultat, următorul lucru care se întâmplă este că se însănătoșesc.

O succesiune de evenimente fiziologice duce la bun sfârșit întreaga schimbare biologică – fără ca mințile lor conștiente să fie implicate. Sunt capabili să pătrundă în sistemele de operare unde aceste funcții au deja loc în mod curent, și când o fac, este ca și când ar planta o sământă într-un sol fertil. Sistemul preia automat controlul în locul lor. De fapt, nu este treaba nimănui să facă ceva. Pur și simplu se întâmplă.

Niciunul dintre subiecți nu putea, în mod conștient, să-și crească brusc nivelurile de dopamină cu 200% și să-și controleze tremurul involuntar cu ajutorul minții, să producă noi neurotransmițători pentru a combate depresia, să le semnaleze celulelor stem să se transforme în globule albe pentru a pregăti un răspuns al sistemului imunitar sau să regenereze cartilajul genunchiului pentru a reduce durerea — așa cum nici Santiago n-ar fi putut evita în mod conștient să tresară când s-a cufundat în cadă. Oricine ar încerca să realizeze vreuna dintre aceste fapte ar da greș, cu siguranță. Aceste persoane ar trebui să obțină ajutor din partea unei minți care știe deja cum să inițieze toate aceste procese. Pentru a reuși, ar trebui să activeze sistemul lor nervos autonom, *mintea subconștientă*, și apoi să îi atribuie sarcina de a produce noi celule și noi proteine sănătoase.

Acceptare, credință și supunere

Am menționat cuvântul *sugestibilitate* pe parcursul acestei cărți, de parcă a fi sugestibil ar fi ceva ce am putea face cu toții, pur și simplu, în mod voluntar, la comandă. După cum ai

citit în povestea de la începutul acestui capitol, se dovedește că nu este chiar atât de ușor. Să recunoaștem. Unii dintre noi – Ivan Santiago cu siguranță – sunt mai sugestibili decât alții. Și chiar și cei care sunt mai sugestibili reacționează la anumite sugestii mai bine decât la altele.

De exemplu, unii dintre subiecții testului de hipnoză nu au avut nicio problemă să se dezbrace în lenjerie intimă în public când au primit respectiva sugestie posthipnotică, dar, cu toate acestea, nu au fost în stare să accepte la nivel subconștient ideea că o cadă plină cu apă rece ca gheața era de fapt un jacuzzi cald. Acest lucru a fost adevărat chiar dacă sugestiile posthipnotice (inclusiv sugestia ca Santiago să-l ucidă pe străin) sunt, în general, mai greu de acceptat decât sugestiile care schimbă temporar starea cuiva, chiar în timpul transei hipnotice.

Și, precum hipnoza, reacția la placebo pur și simplu nu funcționează pentru toată lumea. Pacienții placebo despre care ai citit și care au reușit să facă schimbările pozitive să dureze ani de zile (asemenea bărbaților care au trecut prin operația falsă la genunchi) reacționează într-o mare măsură asemenea subiecților supuși hipnoterapiei, care au primit sugestii posthipnotice. Pentru unii, cum este cazul acestor bărbați, asemenea sugestii funcționează de minune. Pentru alții, nu există prea multe rezultate.

De exemplu, când sunt bolnavi sau suferă de o afecțiune, mulți oameni pur și simplu nu pot accepta ideea că până și un simplu medicament, procedură, tratament sau injecție îi poate ajuta – darămite că un placebo ar putea funcționa! De ce nu? Au nevoie să gândească mai presus de modul în care se simt – permițând, în schimb, acelor noi gânduri să impulsioneze noi senzații, care apoi întăresc acele noi gânduri – până ce acest lucru devine o nouă stare de a fi. Dar dacă senzațiile familiare au devenit mijlocul prin care se ajunge la gândire familiară, iar persoana nu poate depăși acea

deprindere, ea se află în aceeași stare mentală și corporală trecută, iar situația rămâne aceeași.

Cu toate acestea, dacă aceiași oameni care nu pot accepta că un medicament sau o procedură i-ar putea însănătoși ar putea să ajungă la un nou nivel de acceptare și convingere, iar apoi să se supună scopului respectiv fără să se frământe, să se îngrijoreze și să analizeze tot timpul, atunci ei ar putea să culeagă recompense mai mari de pe urma acestui proces. Iată ce este sugestibilitatea: să ne transformăm gândul într-o experiență virtuală și să ne facem corpurile să reacționeze, în consecință, într-un nou mod.

Sugestibilitatea combină trei elemente: *acceptarea*, *credința* și *supunerea*. Cu cât acceptăm, credem și ne supunem mai mult față de orice facem pentru a ne schimba starea interioară, cu atât vor fi mai bune rezultatele pe care le putem crea. În mod asemănător, când Santiago se afla sub hipnoză, iar mintea lui subconștientă deținea controlul, el a putut să accepte în totalitate ceea ce i-a spus Silver despre „omul cel rău” care trebuia eliminat, a putut să creadă că Silver spunea adevărul și s-a putut supune îndeplinirii instrucțiunilor detaliate pe care i le-a dat Silver, fără să analizeze vreodată sau să se gândească critic la ceea ce urma să facă. Nu au existat lamentări și nici solicitări de dovezi. Nu au existat îndoieli. Pur și simplu, el a făcut ce avea de făcut.

Cum să adaugi emoție

Prin urmare, atunci când ni se prezintă ideea unei stări de sănătate mai bune și putem asocia speranța sau gândul – că un anumit lucru din exteriorul nostru urmează să schimbe ceva din interiorul nostru – cu anticiparea emoțională a experienței, devenim sugestibili la acel rezultat final. Condiționăm, ne așteptăm și atribuim semnificație întregului sistem de livrare.

Dar componenta emoțională reprezintă cheia acestei experiențe; sugestibilitatea nu este doar un proces intelectual. Numeroși oameni pot intelectualiza faptul că se simt mai bine, dar dacă nu pot îmbrățișa rezultatul din punct de vedere emoțional, atunci nu pot pătrunde în sistemul nervos autonom (cum a făcut Santiago prin utilizarea hipnotismului), care este vital, deoarece sediul programării subconștiente este cel care ia toate deciziile (după cum am discutat în Capitolul 3). În realitate, faptul că o persoană care experimentează emoții intense tinde să fie mai receptivă față de idei și este, prin urmare, mai sugestibilă, este un fenomen general acceptat în psihologie.

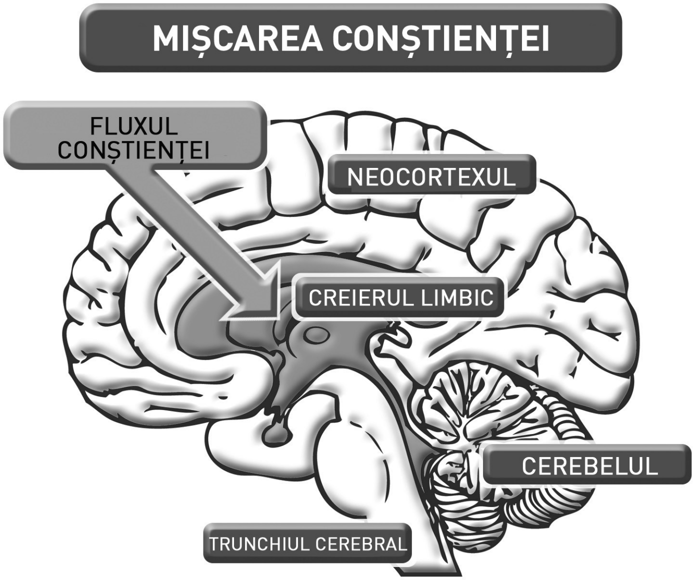


FIGURA 6.1

Când simți o emoție, poți evita în ultimă instanță neocortexul – sediul minții tale conștiente – și activa sistemul tău nervos autonom. Prin urmare, pe măsură ce treci dincolo de creierul tău rațional, te muți într-o parte a creierului unde sănătatea este reglată, menținută și aplicată.

Sistemul nervos autonom se află sub controlul *creierului limbic,* care mai este numit și „creierul emoțional" și „creierul chimic". Creierul limbic, descris în Figura 6.1, este responsabil pentru funcțiile subconștiente precum ordinea chimică și homeostază, pentru menținerea echilibrului natural al corpului. Este centrul tău emoțional. Așadar, în timp ce experimentezi diferite emoții, activezi această parte a creierului, iar ea creează moleculele chimice corespunzătoare emoției. Și, din moment ce acest creier emoțional se află sub controlul conștient al minții, în momentul în care simți emoția, îți activezi sistemul nervos autonom.

Prin urmare, dacă efectul placebo pretinde să îmbrățișezi o emoție elevată înaintea experienței propriu-zise a vindecării, atunci, când îți amplifici reacția emoțională (și ieși din starea ta de repaus normală), îți activezi sistemul subconștient. Când îți îngădui să simți emoțiile, inițiezi un mod de a intra în sistemul de operare și de a programa o schimbare, deoarece acum instruiești în mod automat sistemul nervos autonom să înceapă să creeze chimia corespunzătoare, ca și cum te-ai simți mai bine. Iar corpul primește o combinație a acestor elixire alchimice naturale din creier și minte. Drept rezultat, creierul devine acum minte, din punct de vedere emoțional.

După cum am văzut, acestea nu pot fi orice fel de emoții. Emoțiile de supraviețuire pe care le-am explorat deja în ultimul capitol dezechilibrează creierul și corpul și astfel reglează negativ (sau întrerup) genele necesare sănătății optime. Teama, inutilitatea, furia, ostilitatea, nerăbdarea, pesimismul, competiția și grija nu vor semnala genele adecvate pentru o stare mai bună de sănătate. De fapt, fac chiar opusul. Ele declanșează sistemul nervos responsabil pentru reacția *luptă-sau-fugi* și îți pregătesc corpul pentru situații de urgență. Așa că îți pierzi energia vitală pentru vindecare.

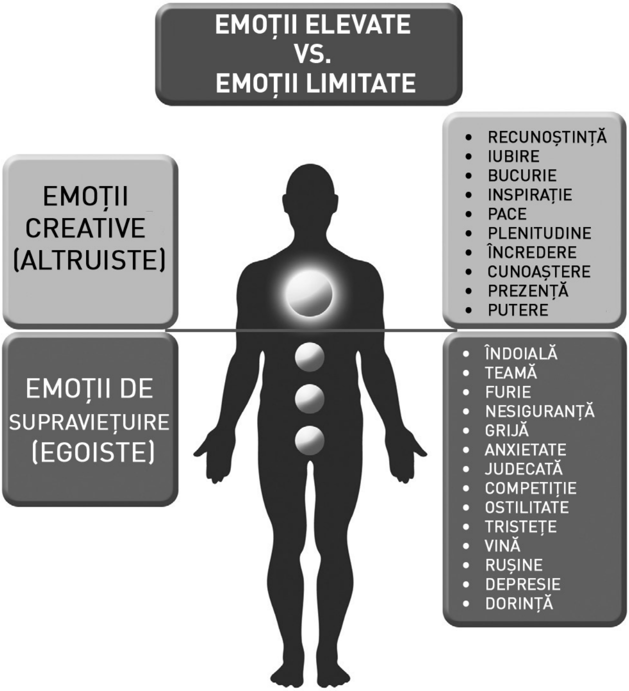
Și dacă tot veni vorba, este o situație asemănătoare cu a încerca să faci ceva să se întâmple. În momentul în care

încerci, pui presiune pe ceva, deoarece te străduiești să schimbi acel lucru. Te lupți, încercând să impui un anumit rezultat, chiar dacă nu îți dai seama că asta faci, de fapt. Asta te dezechilibrează, așa cum se întâmplă și cu emoțiile de supraviețuire, și cu cât devii mai frustrat și mai nerăbdător, cu atât te dezechilibrezi mai mult. Vă amintiți *The Empire Strikes Back* (*Imperiul contraatacă*), atunci când Yoda i-a spus lui Luke Skywalker că nu există *să* încerc*i*, ci doar *să faci* (sau *să nu faci*)? Același lucru este valabil și în cazul reacției placebo: nu există *să* încerc*i*; doar *să îngădui*.

Toate aceste emoții negative și stresante sunt atât de familiare pentru noi și se conectează la atât de multe evenimente cunoscute din trecut, încât atunci când ne concentrăm asupra lor, aceste emoții familiare păstrează corpul conectat la aceleași condiții din trecut – care, în acest caz, înseamnă o stare proastă de sănătate. Nicio informație nouă nu poate programa, așadar, genele tale, în niciun nou mod. Trecutul tău îți consolidează viitorul.

Pe de altă parte, emoții precum recunoștința și aprecierea îți deschid inima și ridică energia din corpul tău spre un nou loc – în afara centrilor hormonali inferiori. Recunoștința este una dintre cele mai puternice emoții pentru creșterea nivelului de sugestibilitate. Ea îți învață corpul din punct de vedere emoțional că evenimentul pentru care ești recunoscător *s-a întâmplat deja* deoarece, de obicei, noi aducem mulțumiri *după* ce s-a întâmplat un eveniment pe care ni-l doream.

Dacă aduci în prim-plan emoția recunoștinței înainte de evenimentul efectiv, corpul tău (în calitate de minte inconștientă) va începe să creadă că evenimentul viitor s-a întâmplat cu adevărat deja – sau ți se întâmplă în momentul prezent. Recunoștința, prin urmare, este ultima stare a dobândirii. Să examinăm Figura 6.2 pentru a trece în revistă diferența dintre exprimarea emoțiilor de supraviețuire și exprimarea emoțiilor elevate.



Emoțiile de supraviețuire sunt derivate în primul rând din hormonii stresului, care au tendința de a susține stări mentale și corporale mai egoiste și mai limitate. Când adopți emoții mai înălțătoare, mai creative, îți ridici energia către un centru hormonal diferit, inima ta începe să se deschidă și te simți mai altruist. Acesta este momentul în care corpul tău începe să reacționeze la o nouă minte.

Dacă poți spori emoția aprecierii sau a recunoștinței și dacă o poți combina cu o intenție clară, acum începi să întrupezi evenimentul din punct de vedere emoțional. Îți schimbi creierul și corpul. Mai precis, îți instruiești corpul din punct de vedere chimic, pentru a afla ce a cunoscut mintea ta din punct de vedere filosofic. Am putea spune că te afli într-un nou viitor, în momentul prezent. Nu mai folosești emoții familiare și primitive pentru a rămâne ancorat în trecut; acum folosești emoții elevate care să te conducă spre un nou viitor.

Două aspecte ale minții analitice

Să ne întoarcem la ideea prezentată mai devreme, conform căreia fiecare dintre noi are niveluri diferite ale propriei acceptări a sugestiilor, rezultând de aici un spectru al sugestibilității. Fiecare are propriul său nivel de sugestibilitate la gânduri, sugestii și comenzi – atât din realitățile exterioare, cât și din cele interioare – pe baza mai multor variabile diferite. Gândește-te la nivelul tău de sugestibilitate ca fiind asociat invers proporțional cu gândirea ta analitică (așa cum este ilustrat în Figura 6.3): cu cât mintea ta analitică este mai dezvoltată (cu cât analizezi mai mult), cu atât ești mai puțin sugestibil; și cu cât mintea ta analitică este mai puțin dezvoltată, cu atât ești mai sugestibil.

FIGURA 6.3

Relația invers proporțională între mintea analitică și sugestibilitate.

Mintea analitică (sau mintea critică) este acea parte a minții pe care o folosești în mod conștient și de care ești conștient. Este o funcție a *neocortexului* care gândește – acea parte a creierului ce reprezintă sediul conștientizării tale lucide; care gândește, observă și își amintește lucruri; și care rezolvă probleme. Aceasta analizează, compară, judecă, regândește, examinează, pune sub semnul întrebării, polarizează, cercetează amănunțit, raționează, raționalizează și

reflectă. Aceasta preia ceea ce a învățat din experiența trecută și aplică acest lucru unui rezultat viitor sau unui lucru pe care nu l-a experimentat încă.

În experimentul cu hipnoza, de exemplu, cel descris la începutul acestui capitol, 7 din cei 11 subiecți cărora li s-a dat sugestia posthipnotică să își scoată hainele într-un restaurant public nu s-au conformat întru totul. Mintea analitică a fost cea care i-a făcut să „le vină mintea la cap". În momentul în care au început să analizeze – *E bine ce fac?, Ar trebui să fac asta?, Cum o să arăt?, Cine mă vede?, Ce va crede prietenul meu?* – sugestia nu a mai fost atât de puternică, iar ei s-au întors la vechea și familiara lor stare de a fi. Oamenii care s-au dezbrăcat și au rămas în lenjerie, pe de altă parte, au făcut asta fără să se întrebe ce anume făceau. Ei erau mai puțin analitici (și, prin urmare, mai sugestibili) decât ceilalți participanți.

Din moment ce neocortexul este împărțit în două jumătăți denumite *emisfere*, este logic să analizăm și să petrecem mult timp gândindu-ne la dualitate: știți voi, bine și rău, corect și greșit, pozitiv și negativ, masculin și feminin, heterosexual și homosexual, democrat și republican, trecut și viitor, logică și emoție, vechi și nou, minte și inimă – ați prins ideea. Iar dacă trăim în stres, substanțele chimice pe care le pompăm în sistemele noastre au tendința de a grăbi întregul proces analitic. Analizăm și mai mult pentru a prezice rezultate viitoare, astfel încât să ne putem proteja de scenariile pesimiste potențiale bazate pe o experiență trecută.

Nu este nimic în neregulă cu mintea analitică, desigur. Și-a îndeplinit bine rolul pe tot parcursul vieții noastre treze, conștiente. Ea este cea care ne face să fim oameni. Rolul ei este să creeze sens și coerență între lumile noastre exterioare (experiențele combinate ale oamenilor și lucrurilor, în diferite perioade și locuri) și lumile noastre interioare (gândurile și senzațiile noastre).

Mintea analitică funcționează cel mai bine când suntem calmi, relaxați și concentrați. În aceste momente funcționează *pentru* noi. Ea trece simultan în revistă numeroase aspecte ale vieții noastre și ne oferă răspunsuri pline de semnificație. Ne ajută să alegem dintr-o sumedenie de opțiuni, astfel încât să luăm decizii, să învățăm lucruri noi, să chibzuim dacă să credem în ceva, să judecăm situații sociale pe baza eticii noastre, să ne clarificăm scopul în viață, să discernem moralitatea cu convingere și să evaluăm datele senzoriale importante.

Ca extensie a egourilor noastre, mintea analitică ne protejează, de asemenea, astfel încât să facem față și să supraviețuim cel mai bine în mediile noastre externe. (De fapt, una dintre principalele îndatoriri ale egoului este protecția.) Ea evaluează constant situațiile din mediul extern și evaluează peisajul în vederea celor mai avantajoase rezultate. Are grijă de sine și, de asemenea, încearcă să protejeze corpul. Egoul tău îți va da de știre când există un potențial pericol și te va îndemna să reacționezi la starea respectivă. De exemplu, dacă te-ai plimba în josul străzii și ai vedea mașinile din trafic apropiindu-se prea mult de partea drumului pe care mergi, ai putea să traversezi strada ca să te protejezi – egoul tău este cel care te îndrumă astfel.

Dar când egourile noastre sunt în afara echilibrului din cauza unui baraj de hormoni ai stresului, mințile noastre analitice intră în acțiune și devin suprastimulate. Acesta este momentul în care mintea analitică nu mai lucrează pentru noi, ci împotriva noastră. Devenim excesiv de analitici. Iar egoul devine extrem de egoist, asigurându-se că suntem pe primul loc, deoarece aceasta este datoria lui. El gândește și simte ca și când ar trebui să dețină controlul pentru a-și proteja identitatea. Încearcă să dețină puterea asupra rezultatelor; prezice ceea ce trebuie să facă pentru a crea o anumită situație sigură; se agață de ceea ce este familiar și nu va renunța – prin urmare poartă ranchiună, simte durere și suferă

sau nu poate trece dincolo de condiția sa de victimă. Va evita întotdeauna situațiile necunoscute și le va considera drept potențial periculoase deoarece, pentru ego, necunoscutul nu este demn de încredere.

Iar egoul va face orice pentru a-și acorda putere în vederea fluxului emoțiilor adictive. El știe ce vrea și va face tot ce este necesar pentru a ajunge primul aici, făcându-și loc cu forța, până în față. Poate fi viclean, manipulator, competitiv și înșelător în modul său de a ne proteja.

Prin urmare, cu cât situația în care te afli este mai stresantă, cu atât mintea ta analitică este mai motivată să îți analizeze viața în cadrul emoției pe care o trăiești la momentul respectiv. Când se întâmplă acest lucru, de fapt tu îți îndepărtezi conștiența de sistemul de operare al minții conștiente, unde poate apărea adevărata schimbare. Apoi îți analizezi viața din perspectiva trecutului tău emoțional, deși răspunsurile la problemele tale nu se află în interiorul acestor emoții, ceea ce te face să gândești mai mult în cadrul unei stări chimice limitate, familiare. Gândești „în interiorul cutiei".

Apoi, din cauza buclei gândirii și simțirii despre care am discutat mai devreme în această carte, gândurile respective re-creează aceleași emoții și, astfel, îți deregleză și mai mult creierul și corpul. Vei fi în stare să vezi răspunsurile mai ușor când vei trece dincolo de emoția stresantă respectivă și îți vei vedea viața dintr-o stare de spirit diferită. (Rămâi aproape.)

În timp ce mintea ta analitică devine mai ageră, sugestibilitatea ta față de noi rezultate scade. De ce? Pentru că o urgență iminentă nu este momentul să fim receptivi la nou: adică să avem în vedere noi posibilități și să acceptăm noi potențialități. Nu este vremea să credem în noi idei și să începem să ne lăsăm fățiș în voia lor. Nu este momentul să ne încredem; în schimb, este momentul să protejăm sinele, comparând ceea ce știi cu ceea ce nu știi pentru a determina

cele mai mari șanse de supraviețuire. Este vremea să ne îndepărtăm de necunoscut. Prin urmare, are sens ca atunci când mintea analitică este susținută de hormonii stresului, să îți restrângi gândirea, să fii mai puțin dispus să ai încredere și să crezi în orice lucru nou, și să fii mai puțin sugestibil să crezi doar în gânduri sau să faci cunoscut orice gând necunoscut. Astfel, poți folosi mintea analitică sau egoul pentru a lucra pentru tine sau împotriva ta.

Activitatea interioară a minții

Să ne gândim la mintea analitică ca la o parte separată a minții conștiente, care o izolează de mintea subconștientă. Din moment ce placeboul funcționează doar atunci când mintea analitică este redusă la tăcere, astfel încât conștientizarea ta să poată interacționa, în schimb, cu mintea subconștientă – sfera unde are loc adevărata schimbare – reacția la placebo este posibilă doar când treci dincolo de *sinele* tău și astfel îți eclipsezi mintea conștientă cu sistemul tău nervos autonom.

Examinează Figura 6.4 pentru o ilustrare simplă a acestui lucru. Imaginează-ți că cercul din figură reprezintă mintea totală. Mintea conștientă reprezintă doar 5% din mintea totală. Este compusă din logică și raționament, precum și din abilitățile noastre creative. Aceste aspecte dau naștere liberului nostru arbitru. Celelalte 95 de procente din mintea totală reprezintă mintea subconștientă. Acesta este sistemul de operare unde toate abilitățile automate, obiceiurile, reacțiile emoționale, comportamentele programate, reacțiile condiționate, amintirile asociative, precum și gândurile și sentimentele obișnuite creează atitudinile, credințele și percepțiile noastre.

FIGURA 6.4

Aceasta este o privire de ansamblu asupra minții conștiente, minții analitice și minții subconștiente.

Mintea conștientă este locul în care înmagazinăm *amintirile* noastre *explicite* sau *declarative*. Așadar, amintirile declarative sunt amintirile pe care le putem declara. Ele reprezintă cunoașterea pe care am învățat-o (intitulată *amintiri semantice*) și experiențele pe care le-am avut în această viață (*amintiri episodice*). Ai putea fi o femeie care a crescut în Tennessee; care obișnuia să călărească în copilărie, până când a căzut și și-a rupt mâna; care, la zece ani, a avut o tarantulă, iar aceasta a evadat din cușcă, astfel încât a trebuit să stea două zile la hotel împreună cu familia; care a câștigat concursul statal de

ortografie, iar acum nu scrie niciodată greșit vreun cuvânt; care a studiat contabilitatea la un colegiu din Nebraska; care trăiește în prezent în Atlanta, ca să poată fi aproape de sora sa (care s-a angajat într-o mare corporație); și care acum își dă masteratul online în finanțe. Amintirile declarative reprezintă sinele autobiografic.

Celălalt tip de amintiri pe care le avem sunt *amintiri implicite* sau *non-declarative*, denumite uneori și *amintiri procedurale*. Acest tip de amintiri se declanșează când ai făcut un lucru de atâtea ori, încât nici nu mai realizezi la nivel conștient modul în care îl faci. Ai repetat acest lucru atât de des, încât acum *corpul* îl știe la fel de bine ca și creierul tău. Gândește-te la mersul pe bicicletă, la acționarea schimbătorului de viteze, la felul în care îți legi șireturile, la tastarea unui număr de telefon sau a unui cod PIN pe o tastatură, sau chiar la citit sau vorbit. Acestea sunt programe automate care au fost discutate de-a lungul acestei cărți. Ai putea spune că nu mai trebuie să analizezi sau să te gândești în mod conștient la abilitatea sau la obiceiul pe care l-ai stăpânit, deoarece acum are loc la nivel subconștient. Acesta este *sistemul de operare programată*, descris în Figura 6.5.

După ce ai stăpânit cum să faci un anumit lucru până când acesta a devenit programat în mintea ta și condiționat emoțional de corpul tău, atunci corpul tău știe cum să-l facă la fel de bine precum mintea ta conștientă. Ai memorat o ordine neurochimică internă, care a devenit înnăscută. Motivul este simplu: experiența repetată îmbogățește rețelele neuronale ale creierului, apoi, în cele din urmă, încheie tranzacția când antrenează corpul din punct de vedere emoțional. Odată ce evenimentul este concretizat din punct de vedere neurochimic de suficiente ori prin experiență, poți activa corpul și programul automat corespunzător doar accesând un gând sau o senzație familiară din subconștient – și apoi te transpui pe moment într-o anumită stare de a fi, care îndeplinește comportamentul automat.

FIGURA 6.5

Sistemele memoriei sunt împărțite în două categorii: *amintiri declarative* (explicite) și *amintiri non-declarative* (implicite).

Întrucât amintirile implicite sunt dezvoltate din emoții ale experienței, două scenarii posibile explică modul în care se desfășoară acest lucru: (1) Un *eveniment unic, cu mare încărcătură emoțională* poate fi imediat etichetat și înmagazinat în subconștient (de exemplu, o amintire din copilărie legată de prezența într-un mare magazin și separarea de mamă) sau (2) *redundanța emoțiilor derivate dintr-o experiență consistentă* va fi de asemenea înregistrată aici.

Întrucât amintirile implicite fac parte din sistemul subconștient al memoriei și sunt dirijate aici fie prin experiențe repetate, fie prin evenimente cu mare încărcătură emoțională, atunci când inițiezi orice emoții sau senzații, deschizi o ușă către mintea ta subconștientă. De vreme ce gândurile reprezintă limbajul creierului, iar senzațiile reprezintă limbajul corpului, în momentul în care ai o senzație, activezi relația ta minte-corp (deoarece corpul tău a devenit mintea ta subconștientă). Tocmai ai intrat în sistemul de operare.

Gândește-te la asta după cum urmează: când te simți într-un anumit fel, care-ți este familiar, accesezi în mod subconștient o serie de gânduri derivate din această senzație anume. Tu autosugestionezi gândurile zi după zi, în funcție de felul în care te simți. Acestea sunt gândurile pe care le accepți, în care crezi și în voia cărora te lași ca și când ar fi adevărate. Prin urmare, ești mai sugestibil doar la gândurile care se potrivesc exact aceleiași senzații. Prin urmare, acele gânduri la care te gândești în mod inconștient sunt singurele pe care le accepți, în care crezi și în voia cărora te lași iar și iar.

Dacă o luăm invers, am putea spune și că ești mult mai puțin sugestibil la orice gânduri care *nu* corespund senzațiilor tale memorate. Orice nou gând care reflectă o posibilitate necunoscută pur și simplu n-ar părea firesc. Discursul tău interior (gândurile pe care le asculți în fiecare zi) se strecoară pe lângă conștientizarea ta lucidă clipă de clipă și stimulează sistemul nervos autonom și fluxul proceselor biologice, consolidând sentimentul programat, privind cine crezi că ești. Amintește-ți studiul din Capitolul 2, în care cercetătorii au descoperit că optimiștii au reacționat mai favorabil la sugestiile pozitive, în timp ce pesimiștii au reacționat mai nefavorabil la sugestiile negative.

Prin aceleași mijloace, dacă ar fi să schimbi modul în care te simți, ai putea deveni mai sugestibil la un nou curs al gândurilor? Absolut! Simțind o emoție elevată și permițând

unui set cu totul nou de gânduri să fie condus de acea senzație nouă, ți-ai crește nivelul de sugestibilitate față de ceea ce simți și apoi gândești. Ai fi într-o nouă stare de a fi, iar noile tale gânduri ar fi așadar autosugestiile corespunzătoare acelui sentiment. Iar când simți emoții, activezi în mod natural sistemul memoriei tale implicite și sistemul nervos autonom. Poți permite pur și simplu sistemului nervos autonom să facă ceea ce știe mai bine: să refacă echilibrul, sănătatea și ordinea.

Nu este asta exact ceea ce au făcut numeroșii oameni din studiile despre placebo menționate mai devreme? Nu au fost ei capabili să cultive o emoție elevată, cum ar fi speranța, inspirația sau bucuria de a se simți bine? Și, odată ce au văzut o nouă posibilitate fără să o fi analizat vreodată, nu a fost nivelul lor de sugestibilitate influențat de sentimentele respective? Pe măsură ce au simțit emoțiile acelea corespunzătoare, nu au intrat ei în sistemul de operare și nu și-au reprogramat sistemul nervos autonom cu noi ordine – doar prin puterea gândului – creând autosugestii corespunzătoare emoțiilor respective?

Cum să deschizi ușa către mintea subconștientă

Dacă există diferite grade de sugestibilitate, atunci acest lucru poate fi demonstrat vizual prin expunerea gradelor diferite de consistență ale minții analitice. Cu cât bariera dintre mintea conștientă și mintea subconștientă este mai consistentă, cu atât îți va fi mai greu să intri în sistemul de operare.

Examinează Figurile 6.6 și 6.7 de pe următoarele două pagini, ce reprezintă doi oameni cu tipuri de minte diferite.

Persoana din Figura 6.6 are un văl foarte subțire între mintea conștientă și cea subconștientă și este, prin urmare, foarte deschisă la sugestii (precum Ivan Santiago de la începutul capitolului). Această persoană va accepta, va crede și

se va lăsa în voia unui deznodământ în mod natural, deoarece nu analizează sau nu intelectualizează prea mult. Acest tip de oameni ar putea fi, în mod înnăscut, mai înclinați să accepte că un gând este o experiență potențială și să îl îmbrățișeze din punct de vedere emoțional, astfel încât ansamblul devine întipărit în sistemul nervos autonom, gata să fie executat ca realitate. Acești oameni nu petrec prea mult timp încercând să înțeleagă cum merg lucrurile în viața lor și nu le întorc pe toate părțile. Dacă ați văzut vreodată un spectacol de hipnoză, subiecții care ajung în fața încăperii intră, de obicei, în această categorie.

FIGURA 6.6

O minte mai puțin analitică (reprezentată de stratul mai subțire din ilustrație) este mai sugestibilă.

Acum, să comparăm acest lucru cu Figura 6.7. Dacă examinezi mintea analitică mai consistentă, care separă mintea conștientă și cea subconștientă, poți vedea cu ușurință că această persoană este mai puțin înclinată să primească sugestii fără să-și pună întrebări, fără un grad semnificativ de ajutor din partea minții sale intelectuale, în ceea ce privește evaluarea, planificarea și analiza. Asemenea oameni sunt extrem de critici și se vor asigura că au analizat totul înainte de a se lăsa în voia lucrurilor și de a se încrede.

FIGURA 6.7

O minte analitică mai dezvoltată (reprezentată de stratul mai consistent din ilustrație) este mai puțin sugestibilă.

Ține seama de faptul că unii dintre noi au o minte analitică mai dezvoltată, chiar și atunci când nu trăiesc constant supunându-se hormonilor stresului. Poate că am studiat diferite materii la facultate sau am locuit cu părinți care ne-au consolidat mecanismele gândirii raționale când eram mici, sau poate că asta face, pur și simplu, parte din firea noastră. (Cu toate acestea, poți avea o minte analitică semnificativ de cuprinzătoare și să înveți totuși cum să o depășești – eu unul am reușit – așadar, există speranță).

După cum am mai spus, niciunul dintre aceste tipuri nu este mai avantajos decât celălalt. Cred că un echilibru sănătos între cele două funcționează foarte bine. Cineva care este excesiv de analitic tinde mai puțin să se încreadă și să se lase în voia lucrurilor în viață. Cineva care este excesiv de sugestibil ar putea fi prea credul și mai puțin funcțional. Ideea pe care vreau să o subliniez este că, în cazul în care îți analizezi viața încontinuu, judecându-te pe tine însuți și fiind preocupat la modul obsesiv de orice lucru din realitatea ta, atunci nu vei intra niciodată în sistemul de operare unde există vechile programe, ca să le reprogramezi. Doar când o persoană acceptă, crede și se supune unei sugestii, se deschide ușa între mintea conștientă și cea subconștientă. Informația respectivă semnalează apoi sistemul nervos automat și – iată! – preia controlul.

Acum să examinăm Figura 6.8. Săgeata reprezintă mișcarea conștienței dinspre mintea conștientă către mintea subconștientă, unde sugestia este imprimată biologic în sistemul de programare.

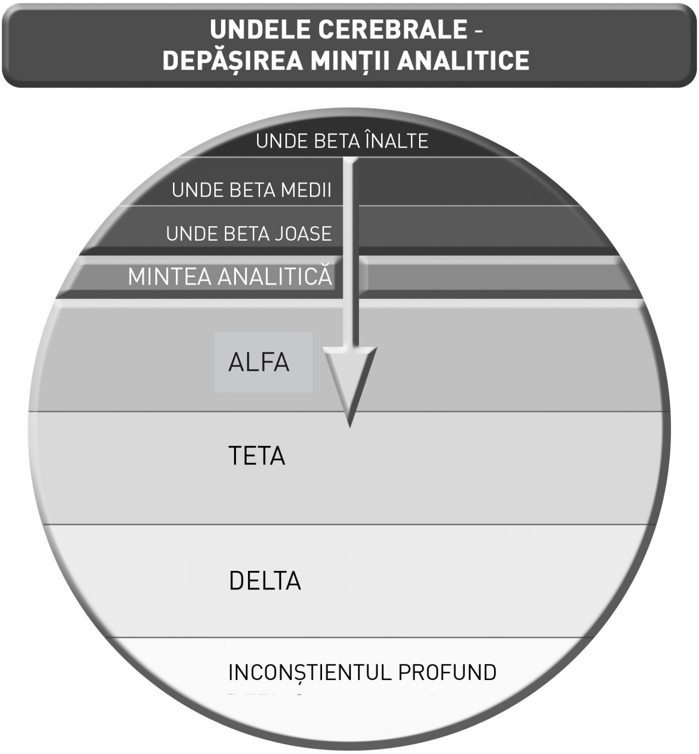


FIGURA 6.8

Această figură reprezintă relația dintre stările undelor cerebrale și mișcarea conștientizării dinspre mintea conștientă spre mintea subconștientă, ocolind mintea analitică în timpul practicii meditației.

Câteva elemente suplimentare pot, de asemenea, reduce la tăcere mintea analitică și deschide ușa către mintea subconștientă pentru a crește nivelul de sugestibilitate al unei persoane. De exemplu, oboseala fizică sau mentală îți crește sugestibilitatea. Anumite studii au arătat că expunerea limitată la stimuli sociali, fizici și de mediu în condiții de privare senzorială poate cauza o susceptibilitate crescută.

Foamea extremă, șocul emoțional și traumele slăbesc, de asemenea, facultățile noastre analitice, făcându-ne, prin urmare, mai sugestibili la informație.

Să demistificăm meditația

Ca și hipnoza, meditația este un alt mod de a ocoli mintea critică și de a trece în sistemul de programe subconștient. Întregul scop al meditației este să ajungi cu conștientizarea dincolo de mintea ta analitică – să îți distragi atenția dinspre lumea ta exterioară, dinspre corpul și timpul tău – și să acorzi atenție lumii tale interioare, a gândurilor și sentimentelor.

Numeroase stigmate înconjoară cuvântul *meditație*. Mulți oameni își închipuie imaginea unui guru bărbos dintr-un vârf de munte, imun în fața stihiilor naturii, stând într-o perfectă neclintire; imaginea unui călugăr într-o sutană simplă, cu chipul luminat de un zâmbet enorm, misterios; sau chiar a unei tinere frumoase, cu tenul fără cusur, pe coperta unei reviste, îmbrăcată în veșminte de yoga elegante și privindu-ne cu seninătate, liberă de constrângerile oricăror cerințe ale vieții de zi cu zi.

Când vedem aceste imagini, mulți dintre noi ar putea percepe disciplina necesară ca fiind deloc practică, prea inaccesibilă și dincolo de abilitățile noastre. Am putea considera meditația o practică spirituală care nu se încadrează în credințele noastre religioase. Iar unii dintre noi sunt pur și simplu copleșiți de tipurile aparent nesfârșite de meditație disponibile și nu sunt capabili să decidă de unde să înceapă. Dar nu trebuie să fie atât de dificil, de ciudat, neobișnuit sau derutant. Pentru această discuție, să spunem doar că întregul scop al meditației este să ajungem cu conștiența noastră dincolo de mintea analitică și la nivelurile mai profunde ale conștienței.

În meditație, trecem nu doar de la mintea conștientă la mintea subconștientă, ci și de la *ego*ist la *alt*ruist, de la a fi un

corp și *cineva* la a nu fi niciun *corp* și *nimeni*, de la a fi materialist la a fi nematerialist, de la a fi undeva la a fi nicăieri, de la a fi în timp la a fi în afara timpului, de la credința că lumea exterioară este realitatea și a defini realitatea cu ajutorul simțurilor noastre la credința că lumea interioară este realitatea și că, odată ajunși acolo, pătrundem într-o lume a „non-simțurilor": lumea gândului de dincolo de simțuri. Meditația ne poartă de la supraviețuire la creație; de la separare la conexiune; de la dezechilibru la echilibru; de la regimul de urgență la regimul de creștere-și-vindecare; și de la emoțiile constrângătoare ale fricii, furiei și tristeții la emoțiile expansive ale bucuriei, libertății și iubirii. În principiu, de la a ne agăța de ceea ce este cunoscut trecem la îmbrățișarea necunoscutului.

Să ne gândim la asta pentru o clipă. Dacă neocortexul tău este sediul conștientizării tale lucide și este locul în care îți construiești gândurile, îți folosești raționamentul analitic, îți exersezi intelectul și demonstrezi procese raționale, atunci va trebui să îți deplasezi conștiența dincolo de neocortexul tău (sau în afara lui) pentru a medita. Conștiența ta va trebui, în esență, să se mute din creierul tău care gândește în creierul tău limbic și în regiunile subconștiente. Cu alte cuvinte, pentru a putea reduce activitatea neocortexului și orice activitate neuronală pe care o realizează zilnic, va trebui să încetezi să mai gândești analitic și să renunți la facultățile rațiunii, logicii, intelectualizării, prevederii, predicției și raționalizării – cel puțin temporar. La asta ne referim când spunem „să-ți liniștești mintea". (Examinează din nou Figura 6.1, dacă este nevoie.)

Potrivit modelului neuroștiințific pe care l-am subliniat în capitolele anterioare, să-ți liniștești mintea ar însemna că ar trebui să declari „armistițiu" în toate rețelele automate neuronale din creierul tău rațional, acolo unde declanșezi de obicei activitatea, în mod regulat. Altfel spus, va trebui să

încetezi să îți mai amintești cine crezi că ești, reproducând în mod repetat același nivel mental.

Știu că acest lucru sună ca o sarcină uriașă, care ar putea să fie copleșitoare, dar se pare că modalitățile practice, demonstrate științific, există tocmai pentru ca noi să îndeplinim această faptă și să o transformăm într-o abilitate. În workshopurile pe care le predau în toată lumea, mulți oameni obișnuiți, care nu au mai meditat niciodată, au ajuns destul de pricepuți la asta – odată ce au învățat cum să o facă. Vei învăța aceste metode în capitolele care urmează, dar mai întâi, să creștem nivelul intenției tale, așa încât, atunci când vei ajunge la problema metodei, vei culege recompense mai mari (exact așa cum au procedat participanții la exercițiile aerobice din Quebec, prezentați în Capitolul 2, cărora li s-a spus că starea lor de bine avea să fie sporită de eforturile lor și astfel, aveau să dea sens activității pe care o făceau – și, prin urmare, să obțină rezultate mai bune).

De ce meditația poate fi o provocare atât de mare

Neocortexul analitic folosește toate cele cinci simțuri pentru a determina realitatea. Este foarte preocupat să-și pună toată conștientizarea asupra corpului, a mediului înconjurător și a timpului. Iar dacă ești câtuși de puțin stresat, atunci atenția ta va fi îndreptată către și va amplifica toate aceste trei elemente. Când ești sub presiunea regimului de urgență *luptă-sau-fugi* și îți activezi adrenalina, ca orice animal amenințat din sălbăticie, toată atenția ta va fi îndreptată asupra ocrotirii corpului tău, asupra găsirii unor căi de salvare în mediul în care te afli și calculării timpului pe care-l ai la dispoziție ca să ajungi la loc sigur. Te concentrezi prea mult asupra problemelor, îți faci griji obsesive în legătură cu felul în care arăți, insiști asupra durerii tale, te gândești cât de puțin timp ai ca să faci ceea ce trebuie să faci și te grăbești să rezolvi lucrurile. Sună familiar?

Deoarece ești atât de hiperconcentrat pe lumea externă și pe problemele tale lumești când trăiești în regimul de supraviețuire, este ușor să crezi că tot ceea ce vezi și experimentezi este tot ce există. Și, fără lumea externă, ești nimeni, niciun *corp*, nimic și nicăieri.* Cât de înspăimântător este acest lucru pentru un ego care încearcă să controleze toată realitatea sa reafirmându-și constant o identitate!

Lucrurile ar putea fi mai simple dacă ți-ai aminti că, atunci când trăiești în regimul de supraviețuire, ceea ce simți este cu adevărat doar vârful aisbergului, doar o gamă limitată de ingrediente care îți alcătuiesc lumea exterioară. Te identifici cu numeroasele variații și combinații din lumea ta exterioară, care îți reflectă apoi cine crezi că ești – dar asta nu înseamnă că nu există mai mult de-atât. De fapt, de fiecare dată când înveți ceva nou, schimbi modul în care vezi lumea. Lumea nu s-a schimbat cu adevărat; doar percepția ta asupra ei s-a schimbat. (Vom afla mai multe despre percepție în următorul capitol.)

Deocamdată, este suficient să reținem că, dacă scopul tău este să pui în practică schimbarea și nu ai reușit să o faci să se întâmple cu toate resursele tale din lumea externă, atunci, în mod clar, va trebui să privești în afara limitelor a ceea ce vezi, simți și experimentezi pentru răspunsurile tale. Va trebui să te folosești de alte surse pe care nu le-ai identificat încă – de necunoscut. Deci, în acest sens, necunoscutul este prietenul tău, nu dușmanul tău. Este locul în care se află răspunsul.

Alt motiv pentru care devine greu pentru noi să ne îndepărtăm atenția de la toate condițiile lumii noastre exterioare și să ne plasăm atenția asupra lumii interioare este că majoritatea oamenilor sunt dependenți de hormonii stresului – de a simți euforia substanțelor chimice care constituie rezultatul reacțiilor noastre conștiente sau inconștiente.

---

* În original, „no *one*, no *body*, no *thing*, and in no *place*" (n. trad.).

Această dependență ne întărește credința că lumea noastră exterioară este mai reală decât lumea noastră interioară. Iar fiziologia noastră este condiționată să sprijine acest lucru, deoarece amenințările reale, problemele și grijile care necesită atenția noastră chiar există. Prin urmare, devenim dependenți de mediul nostru extern prezent. Iar prin memoria asociativă, folosim problemele și condițiile din viețile noastre pentru a reafirma dependența emoțională respectivă ,ca să ne amintim cine credem că suntem.

Iată un alt mod de a spune acest lucru: hormonii stresului pe care îi resimțim în timp ce trăim în regimul de supraviețuire dau corpului o doză mare de energie și le fac pe cele cinci simțuri – care ne conectează cu realitatea externă – să devină mai ascuțite. Așadar, în mod firesc, dacă suntem stresați încontinuu, vom defini realitatea cu simțurile noastre. Devenim materialiști. Când încercăm să pătrundem în interior și să ne conectăm cu lumea „non-simțurilor" și a imaterialului, este nevoie de efort ca să întrerupem obiceiul nostru condiționat și dependența noastră de șuvoiul de substanțe chimice pe care le obținem din realitatea noastră externă. Prin urmare, cum am putea oare crede că gândul este mai puternic decât realitatea fizică, tridimensională? Dacă acesta este modul în care vedem lucrurile, devine o provocare să schimbăm totul doar prin puterea gândului, deoarece am devenit sclavii corpului și mediului nostru.

Poate că un antidot la această problemă ar fi să recitim poveștile din Capitolul 1 – și să citim poveștile din workshopurile mele, mai departe, în Capitolele 9 și 10. Consolidarea noilor informații care ne arată că lucrurile pe care le credem imposibile sunt cu adevărat posibile ne ajută să ne amintim nouă înșine că realitatea înseamnă mai mult decât percep simțurile noastre. Indiferent dacă vrem să credem sau nu, noi suntem placebo.

Cum să navigăm pe undele noastre cerebrale

Dacă meditația înseamnă să pătrundem în sistemul autonom ca să putem deveni mai sugestibili și să depășim provocările pe care tocmai le-am menționat, atunci trebuie să știm cum să ajungem acolo. Răspunsul scurt este că ajungem acolo pe o undă cerebrală. Starea cerebrală pe care se întâmplă să o avem la un moment dat are un efect uriaș asupra gradului de sugestibilitate pe care îl avem la momentul respectiv.

Odată ce ai învățat ce sunt aceste stări diferite și cum să le recunoști când te afli în ele, te poți antrena să treci dintr-o stare în alta, în susul și în josul scalei tiparelor de unde cerebrale. Este nevoie de ceva exercițiu, desigur, dar este posibil. Prin urmare, să explorăm aceste stări diferite pentru a învăța mai multe despre ele.

Când neuronii declanșează impulsuri împreună, ei schimbă elemente cu sarcină electrică, care produc apoi câmpuri electromagnetice, iar aceste câmpuri sunt ceea ce se măsoară în timpul unei scanări cerebrale (cum ar fi o encefalogramă sau o EEG). Oamenii au mai multe frecvențe măsurabile ale undelor cerebrale, și cu cât starea undelor cerebrale în care ne aflăm este mai lentă, cu atât pătrundem mai adânc în lumea interioară a minții subconștiente. De la cea mai lentă la cea mai rapidă, stările undelor cerebrale sunt *delta* (somn profund, revigorant – stare de inconștiență totală), *teta* (o stare crepusculară între somn profund și stare de veghe), *alfa* (starea creativă, bazată pe imaginație), *beta* (gândul conștient) și *gama* (stările elevate ale conștienței).

Beta este starea noastră de veghe de zi cu zi. Când suntem în beta, creierul rațional sau neocortexul procesează toate datele senzoriale care sosesc și creează semnificație între lumile noastre exterioară și interioară. Beta nu este cea mai bună stare pentru meditație deoarece, atunci când suntem în beta, lumea exterioară apare mai reală decât lumea interioară. Trei niveluri ale tiparelor undelor cerebrale

formează spectrul undei beta: *beta redusă* (atenție interesată, relaxată, ca atunci când citim o carte), *beta medie* (atenție focalizată asupra unui stimul neîntrerupt din afara corpului, cum ar fi învățarea și apoi amintirea) și beta înaltă (atenție intens concentrată, tipică regimului de criză, când sunt produse substanțele chimice ale stresului). Cu cât undele cerebrale sunt mai înalte, cu atât ne îndepărtăm mai mult de capacitatea de a accesa sistemul de operare.

În majoritatea zilelor ne mișcăm înapoi și înainte între stările beta și alfa. Alfa este starea noastră de relaxare, în care acordăm o atenție mai redusă lumii exterioare și începem să acordăm o atenție mai mare lumii noastre interioare. Când suntem în alfa, ne aflăm într-o ușoară stare de meditație; ai putea, de asemenea, să o numești *imaginație* sau *visare cu ochii deschiși*. În această stare, lumea noastră interioară este mai reală decât cea exterioară deoarece ea este cea căreia îi acordăm atenția noastră.

Când trecem de la o beta de frecvență înaltă la o alfa mai lentă, în care putem să fim atenți, să ne concentrăm și să focalizăm într-o manieră mai relaxată, noi activăm, în mod automat, lobul frontal. După cum am arătat în materialul anterior, lobul frontal scade volumul circuitelor cerebrale care procesează timpul și spațiul. În acest punct, nu mai suntem în regimul de supraviețuire. Suntem într-o stare mai creativă, care ne face mai sugestibili decât eram în beta.

O provocare mai mare este să înveți cum să te cufunzi chiar și mai mult în teta, care este un fel de stare crepusculară, în care suntem pe jumătate treji, pe jumătate adormiți (descrisă adesea ca starea în care „mintea este trează, iar corpul adormit”). Aceasta este starea spre care tindem când medităm, deoarece este tiparul undelor cerebrale în care suntem cel mai sugestibili. În teta, putem accesa subconștientul deoarece mintea analitică nu este în funcțiune – în cea mai mare parte ne aflăm în lumea noastră interioară.

Gândește-te la teta ca la cheia propriului tău regat subconștient. Examinează din nou Figura 6.8. Ea arată stări de unde cerebrale și modul în care se corelează cu mintea conștientă și cu cea subconștientă. Apoi examinează Figura 6.9, care ilustrează diferitele frecvențe ale undelor cerebrale.

Această scurtă incursiune în tiparele undelor cerebrale ți se va părea și mai folositoare când vei ajunge la practica meditației, mai încolo, în carte. Nu te aștepta că vei reuși neapărat să intri direct în teta, la comandă, desigur, dar îți va fi de ajutor să ai o idee despre ce sunt diferitele stări cerebrale și ce efect au asupra a ceea ce încerci să realizezi.

Anatomia unui „asasinat"

Acum să ne întoarcem la povestea lui Ivan Santiago și a celorlalți subiecți ai hipnozei, de la începutul acestui capitol. Evident, acestor oameni le este mult mai ușor să treacă de mințile lor analitice decât le este celor mai mulți dintre noi. Ei par să aibă atât o neuroplasticitate, cât și o plasticitate emoțională, care le permit să-și facă lumea interioară mai reală decât cea exterioară. În stările lor normale de veghe, probabil că ei petrec mai mult timp în alfa decât în beta, așa că au mai puțini hormoni ai stresului în circulație, care să îi poată scoate din homeostază. Stările lor extrem de sugestibile permit mai bine minții lor conștiente să controleze funcțiile autonome ale minții lor subconștiente.

Și totuși, nu sunt toate la fel; mai multe grade de sugestibilitate au fost demonstrate în acest studiu. Cele 16 persoane care au trecut evaluarea inițială erau cu siguranță sugestibile, deși nu erau toate atât de sugestibile pe cât au fost cele care au trecut următorul test, scoțându-și hainele în public, după ce li se făcuse o sugestie posthipnotică în acest sens, încălcând niște norme sociale adânc înrădăcinate. Cei patru care au trecut testul erau cu siguranță extrem de sugestibili, capabili de a fi mai presus de mediul lor social. Dar când au

trebuit să se scufunde în apa înghețată, trei dintre cei patru nu au putut merge atât de departe; ei nu au reușit să fie mai presus de mediul lor fizic.

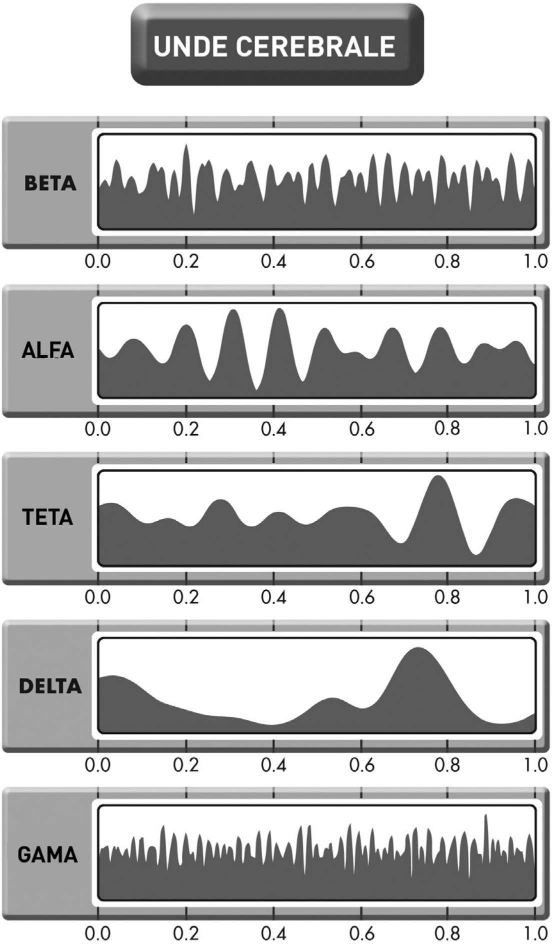


FIGURA 6.9

Această ilustrație arată diferitele stări ale undelor cerebrale (în timpul unui interval de o secundă). Tiparele undelor cerebrale gama sunt incluse deoarece reprezintă un nivel al superconștientizării, ce reflectă o stare intensificată a conștienței.

Doar Santiago, care a rămas mai presus de mediul său fizic în condiții extreme, pentru o perioadă lungă de timp, în timp ce deținea controlul asupra corpului său, a demonstrat cel mai înalt nivel de sugestibilitate. El a reușit nu doar să facă față băii reci cu gheață, ci și să fie mai presus de mediul său moral, urmând sugestia posthipnotică de a-l împușca pe „demnitarul străin”, în ciuda faptului că personalitatea lui conștientă nu era în niciun caz cea a unui ucigaș cu sânge-rece.

Din punct de vedere al efectului placebo, este nevoie de același grad înalt de sugestibilitate pentru a fi mai presus de corpul și de mediul tău, pentru o lungă perioadă de timp – cu alte cuvinte, pentru a accepta, a crede și a te încredința ideii că lumea ta interioară este mai reală decât lumea ta exterioară. Dar, peste doar câteva capitole, vei învăța nu numai cum să îți schimbi credințele și să devii mai sugestibil, ci și cum să folosești starea respectivă pentru a-ți programa mintea subconștientă – nu ca să împuști un cascador cu o armă de recuzită, din fericire, ci pentru a triumfa asupra oricăror probleme de sănătate, traume emoționale sau a altor chestiuni personale cu care te-ai putea confrunta.

Capitolul șapte

Atitudini, credinţe și percepţii

Un băiat indonezian în vârstă de 12 ani, cu o privire goală, deschide gura pentru a primi de bunăvoie cioburi de sticlă de la oamenii dintr-o mulțime, care s-au adunat într-un parc din Jakarta, să privească un dans în transă tradițional, de origine javaneză, numit „kuda lumping". Băiatul mestecă sticla și o înghite, de parcă nu ar fi nimic altceva decât un pumn de floricele sau covrigei, și nu dă niciun semn că i-ar fi rău. Făcând parte din a treia generație de dansatori „kuda lumping", acest tânăr înghite sticlă în spectacole mistice similare de când avea nouă ani. Băiatul și ceilalți 19 membri ai trupei de dans tradițional recită o vrajă javaneză înainte de fiecare spectacol, invocând spiritele morților să sălășluiască într-unul dintre ei pe durata dansului din acea zi, pentru a-l apăra pe dansator de durere.[102]

Băiatul și colegii lui dansatori nu sunt diferiți, în anumite privințe, de predicatorii din Apalași ce mânuiesc șerpi, descriși în Capitolul 1, care primesc binecuvântarea spiritului și dansează plini de entuziasm în jurul amvonului, cu șerpi veninoși încolăciți în jurul brațelor și umerilor. În timp ce îi apropie primejdios de mult de fețele lor, ei par să fie imuni la venin dacă sunt mușcați. Dansatorii se aseamănă și cu oamenii din Fiji care merg prin foc, membri ai tribului Sawau, de pe Insula Beqa, ce pășesc fără să șovăie pe pietre albe, fierbinți ce au fost acoperite cu bușteni în flăcări și cărbune

încins, mai multe ore, o abilitate despre care se spune că a fost dăruită unuia dintre strămoșii tribului de un zeu și apoi transmisă din generație în generație în interiorul tribului.

Băiatul care mănâncă sticlă, predicatorul care mânuiește șerpi și cel care pășește prin foc în Fiji nu se opresc nici măcar pentru o clipă din ceea ce fac pentru a se gândi: *Oare va funcționa de data asta?* Nu au în ei nici măcar un dram de slăbiciune a voinței. Decizia de a mesteca sticlă, de a mânui șerpi-mocasin sau de a călca pe pietre încinse le transcende corpurile, mediul și timpul, modificându-le biologia pentru a le permite să facă ceea ce pare imposibil. Credința lor neclintită în protecția zeilor lor nu lasă loc pentru îndoieli.

Efectul placebo este similar în privința faptului că aceste credințele foarte puternice fac parte din ecuație. Totuși, această componentă nu a fost examinată prea mult deoarece, până în acest moment, în cercetarea relației dintre minte și corp, majoritatea studiilor științifice au măsurat doar efectele fenomenului placebo, în loc să identifice cauza. Indiferent dacă schimbarea stării interne a cuiva a fost produsul vindecării prin credință, condiționării, eliberării emoțiilor suprimate, al unei credințe în simboluri sau al unei practici spirituale specifice, întrebarea rămâne încă: ce s-a întâmplat pentru a crea asemenea schimbări profunde în corp – iar dacă vom descoperi despre ce este vorba, vom putea cultiva acest lucru?

De unde provin credințele noastre

Credințele noastre nu sunt întotdeauna la fel de conștiente pe cât credem că sunt. Am putea foarte bine să acceptăm o idee în aparență, dar dacă în străfundul nostru nu credem cu adevărat că este posibilă, atunci acceptarea noastră este doar un proces intelectual. Întrucât pentru invocarea efectului placebo trebuie să ne schimbăm cu adevărat credințele despre noi înșine și despre ce este posibil pentru corpurile și

sănătatea noastră, trebuie să înțelegem ce sunt credințele și de unde vin ele.

Să presupunem că o persoană merge la medic cu anumite simptome și este diagnosticată cu o afecțiune, pe baza descoperirilor obiective ale medicului. Medicul îi spune pacientului un diagnostic, îi dă un prognostic și opțiuni de tratament bazate pe efectul mediu al tratamentului. În momentul în care persoana respectivă îl aude pe medic spunând „diabet", „cancer", „hipotiroidie" sau „sindromul oboselii cronice", o serie de gânduri, imagini și emoții sunt evocate pe baza experienței sale trecute. Experiența respectivă ar putea fi că părinții pacientului au avut boala respectivă, că acesta a văzut un serial la televizor în care unul dintre personaje a murit din cauza acelei boli sau chiar că anumite lucruri pe care respectivul le-a citit pe Internet l-au speriat în legătură cu diagnosticul.

Odată ce pacientul merge la medic și aude o opinie profesionistă, acesta acceptă automat afecțiunea respectivă, apoi crede ce a spus medicul încrezător, iar în sfârșit se încredințează tratamentului și rezultatelor posibile – iar acest lucru este făcut fără nicio analiză reală. Pacientul este sugestibil (și susceptibil) la ceea ce spune doctorul. Dacă persoana îmbrățișează apoi emoțiile de teamă, grijă și anxietate, împreună cu tristețea, atunci singurele gânduri posibile (sau autosugestii) sunt cele care corespund modului în care se simte.

Pacientul poate încerca să aibă gânduri pozitive despre învingerea bolii, dar corpul său încă se simte rău deoarece i-a fost administrat un placebo greșit, ceea ce duce la o stare de a fi greșită, la semnalarea acelorași gene și la incapacitatea de a vedea sau de a percepe orice noi posibilități. Pacientul este în mare măsură la mila credințelor sale (și a credințelor doctorului) în legătură cu diagnosticul.

Așadar, când oameni precum cei despre care vei citi în următoarele capitole s-au vindecat folosindu-se de efectul placebo, ce anume au făcut diferit? În primul rând, ei nu au

acceptat caracterul final al diagnosticului, prognosticului sau tratamentului lor. Și nici nu au crezut în rezultatul cel mai probabil sau în destinul viitor, pe care doctorii lor îl conturaseră cu autoritate. În sfârșit, ei nu s-au abandonat diagnosticului, prognosticului sau tratamentului sugerat. Întrucât au avut o atitudine diferită față de cei care au acceptat, au crezut și s-au supus, ei au fost într-o stare diferită de a fi.

Ei nu au fost sugestibili față de sfaturile și opiniile doctorilor deoarece nu au fost temători, nu s-au simțit victimizați sau triști. În schimb, au fost optimiști și entuziaști, iar emoțiile respective au declanșat un nou set de gânduri, care i-a făcut capabili să vadă noi posibilități. Deoarece aveau idei și credințe diferite despre ceea ce era posibil, ei nu și-au *condiționat* corpurile pentru cel mai rău scenariu, nu au *așteptat același rezultat previzibil* precum alții care primiseră același diagnostic, și nu *au atribuit aceeași semnificație* diagnosticului ca toți ceilalți, cu aceeași boală. Ei au atribuit o semnificație diferită viitorului lor, astfel încât au avut o intenție diferită. Ei au înțeles epigenetica și neuroplasticitatea, astfel încât, în loc să se vadă în mod pasiv pe ei înșiși ca victime ale bolii, au folosit cunoașterea respectivă pentru a deveni proactivi, stimulați de ceea ce au învățat în workshopurile și evenimentele mele. Drept rezultat, acei oameni au obținut, de asemenea, rezultate diferite și mai bune decât alte persoane care au primit același diagnostic – așa cum cameristele au avut rezultate mai bune după ce cercetătorii le-au oferit mai multe informații.

Să ne gândim acum la o persoană obișnuită care primește un diagnostic și anunță prompt: „O să înving asta”. Cineva ar putea să nu accepte boala și urmările pe care i le prezintă în linii mari doctorul, însă diferența este că cei mai mulți oameni nu și-au schimbat cu adevărat credințele despre faptul de a nu fi bolnavi. Schimbarea unei credințe cere schimbarea unui program subconștient – din moment ce o credință, după cum vei învăța în curând, este o stare de a fi subconștientă.

Oamenii care își folosesc doar mintea conștientă pentru a se schimba nu ies niciodată din starea de repaus pentru a-și reprograma genele, deoarece nu știu cum să facă acest lucru. Și aici este punctul unde vindecarea lor se oprește. Sunt incapabili să se abandoneze posibilității, deoarece nu sunt cu adevărat capabili să devină sugestibili la ceva diferit de ceea ce le spune doctorul.

Este posibil ca, ori de câte ori oamenii nu reacționează la tratament sau când sănătatea lor rămâne aceeași, ei să trăiască în funcție de aceeași stare emoțională în fiecare zi, să accepte, să creadă și să se supună modelului medical fără prea mare analiză, pe baza conștienței sociale a milioane de alți oameni care au făcut exact același lucru? Diagnosticul unui medic devine oare echivalentul modern al unui blestem voodoo?

Așa că acum, hai să disecăm ceva mai mult credința, întorcându-ne puțin pentru a începe cu următoarea idee: când înlănțuiești o succesiune de gânduri și de senzații, astfel încât, până la urmă, devin obișnuite sau automate, acestea formează o *atitudine*. Și, din moment ce modul în care gândești și te simți creează o stare de a fi, atitudinile sunt de fapt doar stări de a fi prescurtate. Acestea pot fluctua de la un moment la altul, pe măsură ce schimbi modul în care gândești și te simți. Orice atitudine anume poate dura minute, ore, zile sau chiar o săptămână sau două.

De exemplu, dacă ai o serie de gânduri bune care sunt aliniate cu o serie de sentimente bune, ai putea spune: „Astăzi am o atitudine pozitivă.” Și dacă ai o secvență de gânduri negative, care este conectată cu o secvență de sentimente negative, atunci ai putea spune: „Astăzi am o atitudine negativă.” Dacă retrăiești aceeași atitudine de suficiente ori, atunci ea devine automată.

Dacă repeți sau menții anumite atitudini suficient de mult și legi acele atitudini împreună, în acest mod creezi o *credință*. O credință este doar o stare extinsă de a fi – în

esență, credințele sunt gânduri și senzații (atitudini) pe care le gândești și le simți iar și iar, până ce le programezi în creierul tău și le condiționezi emoțional în corpul tău. Ai putea spune că devii dependent de ele, ceea ce explică de ce este atât de greu să le schimbi și de ce produc o senzație neplăcută la nivel de intuiție, când sunt provocate. Deoarece experiențele sunt gravate neurologic în creierul tău (făcându-te să gândești) și concretizate din punct de vedere chimic ca emoții (făcându-te să simți), majoritatea credințelor tale sunt bazate pe amintiri trecute.

Prin urmare, când retrăiești aceleași gânduri iar și iar, gândindu-te și analizând ceea ce îți amintești din trecutul tău, aceste gânduri vor declanșa și se vor conecta într-un program inconștient automat. Și dacă vei cultiva aceleași senzații pe baza experiențelor trecute și vei simți același lucru pe care l-ai simțit când evenimentul s-a întâmplat inițial, îți vei condiționa corpul să devină mintea emoției respective – iar corpul tău va trăi în mod inconștient în trecut.

Iar dacă redundanța modului în care crezi și te simți de-a lungul timpului îți condiționează corpul să devină mintea, și devine programat în mod subconștient, atunci credințele sunt stări de a fi deopotrivă subconștiente și inconștiente, derivate din trecut. Credințele sunt, de asemenea, mai trainice decât atitudinile; ele pot dura luni de zile sau chiar ani. Și, deoarece durează mai mult, ele devin mai programate în interiorul tău.

Un caz elocvent este o poveste din copilăria mea, ce mi-a rămas întipărită în memorie. Am crescut într-o familie de origine italiană, iar când eram în clasa a patra, ne-am mutat în alt oraș, a cărui populație era alcătuită dintr-un amestec de italieni și evrei. În prima mea zi de școală din acel an, învățătoarea m-a pus să stau într-o bancă situată într-un șir de șase bănci, împreună cu trei fetițe evreice. Aceea a fost ziua în care fetițele mi-au dat vestea că Iisus nu este italian. A fost una dintre cele mai memorabile zile din viața mea.

Când m-am întors acasă în acea după-amiază, mama mea italiancă m-a tot întrebat cum a fost prima mea zi de școală, dar eu n-am scos o vorbă. După ce am ignorat-o de mai multe ori, într-un final m-a apucat de braț și a insistat să-i spun ce aveam.

– Eu credeam că Iisus e italian, am izbucnit eu cu furie.

– Despre ce vorbești? mi-a răspuns ea. Este evreu!

– Evreu? am replicat eu. Ce vrei să spui? Arată ca un italian în toate imaginile alea, nu-i așa? Bunica îi vorbește toată ziua în italiană. Și care-i treaba cu Imperiul roman? Roma nu este în Italia?

Așadar, credința pe care o aveam – că Iisus este italian – era bazată pe experiențele mele din trecut, iar modul în care gândeam și simțeam despre Iisus devenise starea mea de a fi automată. Această credință a avut nevoie de ceva timp să dispară deoarece schimbarea credințelor adânc înrădăcinate nu este ușoară. Se înțelege de la sine că în cele din urmă am reușit.

Acum, să înaintăm ceva mai mult cu acest concept. Dacă reunești un grup de credințe asociate, ele formează *percepția* ta. Prin urmare, percepția ta asupra realității este o stare de a fi susținută, care este bazată pe credințele, atitudinile, gândurile și senzațiile tale de lungă durată. Și, din moment ce credințele tale devin stări de a fi subconștiente și, de asemenea, inconștiente (altfel spus, nici nu știi de ce crezi anumite lucruri sau nu ești conștient cu adevărat de credințele tale până ce nu sunt testate), percepțiile tale – modul în care vezi lucrurile în mod subiectiv – în cea mai mare parte, devin perspectiva ta subconștientă și inconștientă asupra realității din trecut.

De fapt, experimentele științifice au arătat că tu nu vezi realitatea așa cum este ea cu adevărat. În schimb, completezi în mod inconștient realitatea ta, pe baza amintirilor despre trecut, acestea fiind menținute neurochimic în creierul tău.[103] Când percepțiile devin implicite sau non-declarative (după cum am discutat în ultimul capitol), ele devin automate sau subconștiente, astfel încât tu editezi realitatea în mod subiectiv.

De exemplu, știi că mașina ta este mașina ta, deoarece ai condus-o de atâtea ori. Ai aceeași experiență referitoare la mașina ta, în fiecare zi, deoarece nu se schimbă prea multe lucruri în legătură cu ea. Atitudinea ta despre mașina ta a creat o credință în legătură cu aceasta, care a format o anumită percepție despre vehiculul tău – că este o mașină bună, să spunem, deoarece se defectează rar. Și, deși accepți în mod automat percepția respectivă, ea este de fapt o percepție subiectivă, deoarece altcineva ar putea avea același model de mașină pe care îl ai și tu, iar mașina acelei persoane s-ar putea defecta tot timpul, făcând-o pe acea persoană să aibă o credință și o percepție diferite despre același vehicul, pe baza experienței personale.

De fapt, dacă ești ca majoritatea oamenilor, probabil că nu acorzi atenție prea multor aspecte legate de mașina ta până când nu se defectează ceva. Te aștepți să funcționeze, așa cum a funcționat și cu o zi în urmă; te aștepți, în mod firesc, ca experiența ta viitoare legată de condusul mașinii să fie asemenea experienței tale trecute, de ieri și de alaltăieri – aceasta este percepția ta. Dar când se defectează, trebuie să îi acorzi mai multă atenție (cum ar fi să asculți mai atent sunetul motorului) și să devii conștient de percepția ta inconștientă asupra mașinii tale.

Odată ce percepția despre mașina ta s-a schimbat deoarece ceva s-a schimbat în legătură cu modul în care merge, acum îți vei percepe mașina într-un mod diferit. Același lucru este valabil și pentru partenerul tău de viață și colegii tăi de serviciu, pentru cultura și rasa ta, și chiar pentru corpul și durerea ta. De fapt, acesta este modul în care funcționează majoritatea percepțiilor despre realitate.

Acum, dacă vrei să schimbi o percepție implicită sau subconștientă, trebuie să devii mai conștient și mai puțin *in*-conștient. De fapt, va trebui să îți sporești nivelul de atenție față de toate acele aspecte ale sinelui tău și ale vieții tale cărora ai încetat să le mai acorzi mare atenție. Mai mult chiar, va

trebui să te trezești, să îți schimbi nivelul conștientizării și să devii conștient în legătură cu ceea ce erai odată inconștient.

Dar rareori este atât de ușor, deoarece dacă experimentezi aceeași realitate iar și iar, atunci modul în care crezi și simți în legătură cu lumea ta prezentă va continua să ducă la dezvoltarea acelorași atitudini, ce vor inspira aceleași credințe, ce se vor extinde asupra acelorași percepții (după cum se arată în Figura 7.1).

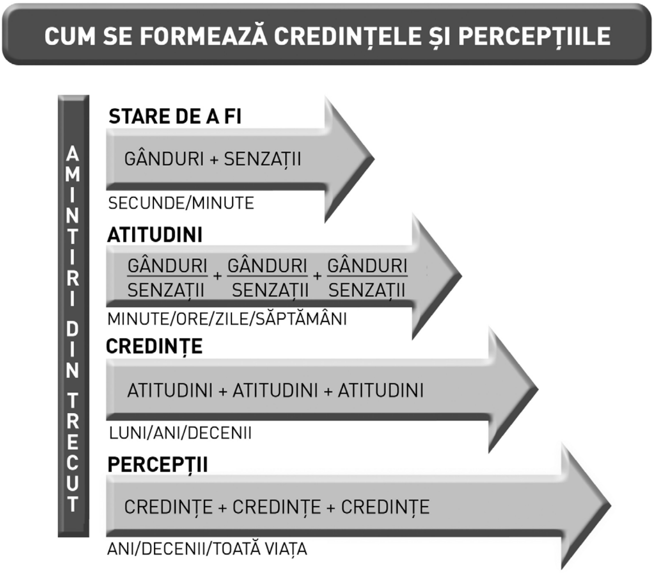


FIGURA 7.1

Gândurile și senzațiile tale provin din amintirile tale trecute. Dacă gândești și simți într-un anumit mod, începi să creezi o atitudine. O atitudine este un ciclu de gânduri și senzații pe termen scurt, experimentate iar și iar. Atitudinile sunt stări de a fi prescurtate. Dacă reunești o serie de atitudini, creezi o credință. Credințele sunt stări de a fi mai prelungi și au tendința de a deveni subconștiente. Când adaugi credințe, creezi o percepție. Percepțiile tale au în întregime de-a face cu alegerile pe care le faci, comportamentele pe care le manifești, relațiile pe care le alegi și realitățile pe care le creezi.

Când percepția ta devine într-atât de mult o a doua natură pentru tine și în mod atât de automat, încât chiar nu mai acorzi atenție modului în care este cu adevărat realitatea (deoarece te aștepți automat ca totul să fie la fel), accepți în mod inconștient și ești de acord cu acea realitate – așa cum cei mai mulți oameni acceptă în mod inconștient și sunt de acord cu ceea ce le spune modelul medical despre un diagnostic.

Prin urmare, *singurul* mod de a-ți schimba credințele și percepțiile pentru a crea o reacție placebo este să îți schimbi starea de a fi. Trebuie ca, în sfârșit, să vezi vechile tale credințe limitate drept ceea ce sunt – mărturii ale trecutului – și să fii dispus să renunți la ele, astfel încât să poți accepta noi credințe despre tine însuți, care te vor ajuta să creezi un nou viitor.

Să îţi schimbi credinţele

Așa că pune-ți întrebarea: Ce credințe și percepții despre tine și despre viața ta ai aprobat în mod inconștient, pe care va trebui să le schimbi pentru a crea această nouă stare de a fi? Aceasta este o întrebare care necesită un timp de gândire deoarece, după cum am spus, cu privire la multe dintre aceste credințe, nu suntem nici măcar conștienți că le avem.

Adeseori, acceptăm anumite semnale din mediul nostru, care apoi ne pregătesc să acceptăm anumite credințe, care ar putea sau nu să fie adevărate. Oricum ar sta lucrurile, în momentul în care acceptăm acea credință, ea are un efect nu doar asupra performanței noastre, ci și asupra alegerilor pe care le facem.

Îți amintești studiul din Capitolul 2 despre femeile care au dat testul la matematică după ce au citit mai întâi rapoarte de cercetare false care spuneau că bărbații sunt mai buni la matematică decât femeile? Cele care au citit că avantajul se datora geneticii au obținut un punctaj mai mic decât decât

cele care au citit că avantajul se datora ideilor preconcepute. Deși ambele rapoarte erau false – bărbații nu sunt mai buni la matematică decât femeile – grupul care citise că femeile au un dezavantaj genetic a crezut ce citise și a obținut un punctaj mai mic. Același lucru s-a întâmplat și cu bărbații albi cărora li s-a spus că asiaticii obțin punctaje ceva mai bune decât albii la un test pe care urmau să îl dea. În ambele cazuri, când studenții au fost pregătiți să creadă în mod inconștient că nu aveau să obțină un punctaj la fel de bun, chiar așa s-a întâmplat – chiar dacă ceea ce li s-a spus era în întregime fals.

Ținând cont de acest lucru, aruncă o privire peste această listă cu câteva credințe limitative comune și vezi pe care dintre ele le-ai putea nutri fără să fii pe deplin conștient de asta:

Nu sunt bun la matematică. Sunt timid. Îmi ies ușor din fire. Nu sunt inteligent sau creativ. Semăn mult cu părinții mei. Bărbații nu ar trebui să plângă sau să fie vulnerabili. Nu-mi pot găsi un partener. Femeile sunt inferioare bărbaților. Rasa sau cultura mea este superioară. Viața este serioasă. Viața este grea, și nimănui nu-i pasă. Nu voi ajunge niciodată o persoană de succes. Trebuie să muncesc din greu ca să reușesc în viață. Nu mi se întâmplă niciodată ceva bun. Nu sunt o persoană norocoasă. Lucrurile nu merg niciodată cum vreau eu. Nu am niciodată suficient timp. Este responsabilitatea altcuiva să mă facă fericit. Când voi avea cutare lucru, voi fi fericit. Este greu să schimbi realitatea. Realitatea este un proces liniar. Bacteriile mă îmbolnăvesc. Iau ușor în greutate. Am nevoie de opt ore de somn. Durerea mea este normală și nu va dispărea niciodată. Ceasul meu biologic ticăie. Frumusețea arată așa. Să te distrezi este ceva frivol. Dumnezeu este în afara mea. Sunt un om rău, așa că Dumnezeu nu mă iubește...

Aș putea continua la nesfârșit, dar ai prins ideea. Din moment ce credințele și percepțiile sunt bazate pe experiențe

trecute, oricare dintre aceste credințe pe care se întâmplă să le ai despre tine însuți provin din trecutul tău. Prin urmare, sunt adevărate sau pur și simplu le-ai inventat? *Chiar dacă au fost adevărate* la un moment dat, asta nu înseamnă neapărat că sunt adevărate și *acum*.

Desigur, nu privim lucrurile în acest mod, pentru că suntem dependenți de credințele noastre; suntem dependenți de emoțiile din trecutul nostru. Vedem credințele noastre ca pe niște adevăruri, nu ca pe niște idei pe care le putem schimba. Dacă avem credințe foarte puternice în legătură cu ceva, dovezile care să exprime contrariul ar putea să fie chiar în fața noastră, dar s-ar putea să nu le vedem pentru că ceea ce percepem noi este cu totul diferit. De fapt, ne-am condiționat pe noi înșine să credem tot felul de lucruri care nu sunt în mod necesar adevărate – și multe dintre aceste lucruri au un impact negativ asupra sănătății și fericirii noastre.

Anumite credințe culturale sunt un exemplu bun. Îți amintești povestea despre blestemul voodoo din Capitolul 1? Pacientul era convins că avea să moară pentru că preotul voodoo îi făcuse o vrajă. Vraja funcționa doar pentru că el (și alții din cultura lui) credeau că voodoo este ceva real – nu fusese vrăjit prin *voodoo*, ci prin *credința* sa în voodoo.

Alte credințe culturale pot duce la moarte prematură. De exemplu, americanii de origine chineză care au o boală, în combinație cu un an al nașterii pe care astrologia chineză și medicina chineză îl consideră de rău-augur, mor cu până la cinci ani mai devreme, potrivit cercetătorilor de la Universitatea din San Diego, California, care au studiat registrele de deces pentru aproape 30 000 de americani de origine chineză.[104] Efectul a fost mai puternic în cazul celor care erau mai atașați de tradițiile și credințele chinezești, iar rezultatele au fost de asemenea consecvente pentru aproape toate cauzele majore de deces studiate. De exemplu, americanii de origine chineză născuți în anii asociați cu susceptibilitate față de boli

ce implică edeme și tumori au murit de cancer limfatic cu patru ani mai devreme decât americanii de origine chineză născuți în ani diferiți sau decât americanii de origine non-chineză care au suferit de forme de cancer similare.

După cum demonstrează aceste exemple, suntem sugestibili doar la ceea ce considerăm în mod conștient sau inconștient a fi adevărat. Un eschimos care nu crede în astrologia chineză este tot atât de sugestibil față de ideea că este vulnerabil la o anumită boală deoarece s-a născut în anul tigrului sau în anul dragonului pe cât este și un credincios episcopal față de ideea că o vrajă aruncată de un preot voodoo l-ar putea ucide.

Dar odată ce *oricare dintre noi* acceptă, crede și se supune unui rezultat final fără să se gândească în mod conștient la el sau fără să îl analizeze, atunci noi vom deveni susceptibili față de acea realitate anume. Pentru majoritatea oamenilor, o asemenea credință este sădită cu mult dincolo de mintea conștientă, în sistemul subconștient, și exact asta creează boala. Acum să-ți pun o altă întrebare: cât de multe credințe personale bazate pe experiențe culturale ai, care s-ar putea să nu fie adevărate?

Schimbarea credințelor poate fi dificilă, dar nu și imposibilă. Gândește-te ce s-ar întâmpla dacă ai fi în stare să îți înfrunți cu succes credințele inconștiente. În loc să crezi și să simți: *N-am niciodată suficient timp să le rezolv pe toate*, ce-ar fi dacă, în loc de asta, ai crede și ai simți: *Trăiesc „în afara timpului" și rezolv tot ce* îmi propun*?* Ce-ar fi dacă, în loc să crezi: *Universul conspiră împotriva mea*, ai crede: *Universul este prietenos și lucrează în favoarea mea*? Ce credință măreață! Cum te-ai simți, cum ai trăi și cum ai merge pe stradă dacă ai crede că universul lucrează în favoarea ta?

Când schimbi o credință, trebuie să începi prin a accepta că este posibil, apoi să schimbi nivelul energiei tale cu emoția sporită despre care ai citit mai devreme și, în sfârșit, să permiți biologiei tale să se reorganizeze. Nu este necesar să te

gândești cum se va întâmpla această reorganizare biologică sau când urmează să se întâmple; ar fi mintea analitică cea care ar intra în acțiune, care te-ar trage înapoi într-o stare de undă cerebrală beta și te-ar face mai puțin sugestibil. În schimb, trebuie să iei o decizie care să aibă finalitate. Și, odată ce amplitudinea sau energia deciziei respective ajunge să fie mai presus de programele predeterminate din creierul tău și de dependența emoțională din corpul tău, atunci tu ești mai presus de trecutul tău, corpul tău va reacționa la o nouă minte, iar tu poți pune în aplicare adevărata schimbare.

Deja știi cum să faci acest lucru. Gândește-te la o perioadă din viața ta când te-ai hotărât să schimbi ceva în legătură cu tine însuți sau cu viața ta. Dacă îți amintești, a venit un moment când probabil ți-ai spus: *Nu îmi pasă cum mă simt* [corp]*! Nu contează ce se întâmplă în viața mea* [mediu]*!* Și: *Nu mă preocupă cât timp va dura* [timp]*! Am de gând să fac asta!*

Instantaneu, ți s-a făcut pielea de găină. Asta se întâmplă deoarece ai intrat într-o stare de a fi modificată. În momentul în care ai simțit energia respectivă, trimiteai corpului noi informații. Te-ai simțit inspirat și ai ieșit din starea ta familiară de repaus. Pentru că, doar prin puterea gândului, corpul tău a trecut de la a trăi în același trecut la a trăi într-un nou viitor. De fapt, corpul tău nu a mai fost mintea; *tu* ai fost mintea. Tu schimbai o credință.

Efectul percepției

Asemenea credințelor, percepțiile noastre referitoare la experiențe trecute – indiferent dacă sunt pozitive sau negative – afectează în mod direct starea noastră subconștientă de a fi și sănătatea noastră. În 1984, Gretchen van Boemel, doctor în medicină, pe atunci director asociat al Departamentului de electrofiziologie clinică la Institutul de Oftalmologie Doheny din Los Angeles, a descoperit un exemplu izbitor al acestui lucru, când a observat o tendință tulburătoare în

rândul femeilor cambodgiene trimise la Doheny. Femeile, toate cu vârste cuprinse între 40 și 60 de ani și locuind în apropiere de Long Beach, California (cunoscută și ca Mica Phnom Penh din cauza celor aproximativ 50 000 de locuitori cambodgieni) aveau probleme grave de vedere, inclusiv orbire, într-un număr disproporționat de mare.

Din punct de vedere fizic, ochii femeilor erau în perfectă stare de sănătate. Dr. Van Boemel le-a făcut femeilor tomografii cerebrale pentru a evalua cât de bine funcționau sistemele lor vizuale și le-a comparat cu cât de bine vedeau ochii lor. Ea a descoperit că fiecare dintre femei avea o acuitate vizuală perfect normală, adesea 20/20 sau 20/40, deși, când acestea au încercat să citească un optotip, a reieșit, în urma testului, că aveau probleme grave de vedere. Unele dintre aceste femei nu aveau absolut nicio percepție a luminii și nu puteau nici măcar să detecteze vreo umbră – *chiar dacă, din punct de vedere fizic, nu era nimic în neregulă cu ochii lor*.

Când dr. Van Boemel a făcut echipă cu Patricia Rozée, doctor în științe, de la Universitatea de Stat din California, Long Beach, pentru a întreprinde o cercetare asupra femeilor, ele au descoperit că acelea dintre ele care aveau cea mai slabă vedere își petrecuseră cea mai mare parte a vieții sub regimul khmerilor roșii sau în tabere de refugiați, în perioada în care dictatorul comunist Pol Pot fusese la putere.[105] Genocidul săvârșit de khmerii roșii a fost responsabil pentru moartea a cel puțin 1,5 milioane de cambodgieni între 1975 și 1979.

Dintre femeile studiate, 90% își pierduseră rude (unele chiar și câte zece persoane) în acea perioadă, iar 70% fuseseră forțate să asiste la uciderea brutală a celor dragi – uneori întreaga familie. „Aceste femei au văzut lucruri pe care mintea lor pur și simplu nu a putut să le accepte”, a declarat Rozée pentru *Los Angeles Times*.[106] „Mințile lor pur și simplu s-au închis, iar ele au refuzat să mai vadă – au refuzat să mai vadă moartea, tortura, violul, înfometarea.”

O femeie a fost forțată să privească în timp ce soțul ei și cei patru copii erau uciși chiar în fața ei, și și-a pierdut vederea imediat după aceea. Altă femeie a fost nevoită să vadă cum un soldat al khmerilor roșii i-a omorât în bătaie fratele și pe cei trei copii ai acestuia, asistând inclusiv la momentul în care nepoțelui ei în vârstă de trei luni a fost izbit de un copac până ce a murit. Ea a început să își piardă vederea imediat după aceea.[107] De asemenea, femeile au îndurat bătăi, înfometare, umilințe de nedescris, abuzuri sexuale, tortură și muncă forțată de 20 de ore pe zi. Deși acum erau în siguranță, multe dintre aceste femei le-au spus cercetătoarelor că preferau să stea în casele lor, unde trebuiau să retrăiască amintirile atrocităților, iar și iar, prin coșmaruri recurente și gânduri supărătoare.

Documentând un total de 150 de cazuri de orbire psihosomatică la femeile cambodgiene din Long Beach – cel mai mare grup cunoscut de astfel de victime din lume – Van Boemel și Rozée și-au prezentat cercetările în 1986, la întâlnirea anuală a Asociației Americane de Psihologie, din Washington D.C. Publicul a fost fascinat.

Femeile din acest studiu au devenit oarbe sau aproape oarbe nu din cauza vreunei boli oculare sau a vreunei disfuncții fizice, ci deoarece întâmplările pe care le-au trăit au avut un impact emoțional atât de mare, încât literalmente „au plâns până ce și-au pierdut vederea".[108] Amplitudinea crescută a emoțiilor cauzate de faptul că au fost forțate să asiste la scene de nesuportat le-a făcut să își dorească să nu mai vadă niciodată. Evenimentul respectiv a creat schimbări fizice la nivelul sistemului lor biologic – nu în ochii lor, ci cel mai probabil în creier – ceea ce le-a schimbat percepția asupra realității pentru tot restul vieții. Iar pentru că retrăiau la nesfârșit în mintea lor scenele traumatizante, vederea nu li s-a îmbunătățit niciodată.

Deși acest exemplu este cu siguranță unul extrem, experiențele noastre traumatice trecute au, probabil, efecte similare asupra noastră. Dacă te confrunți cu probleme de vedere, ce lucruri s-ar putea să fi ales să nu le vezi din cauza unor experiențe trecute dureroase sau înspăimântătoare? În mod similar, dacă ai probleme de auz, ce anume din viața ta s-ar putea să nu vrei să auzi?

Figura 7.2 prezintă un grafic al modului în care se întâmplă acest lucru. Linia din grafic reflectă o măsurare relativă a stării de a fi a persoanei, care începe la un nivel mai mult sau mai puțin normal sau standard, înainte ca evenimentul să se întâmple.

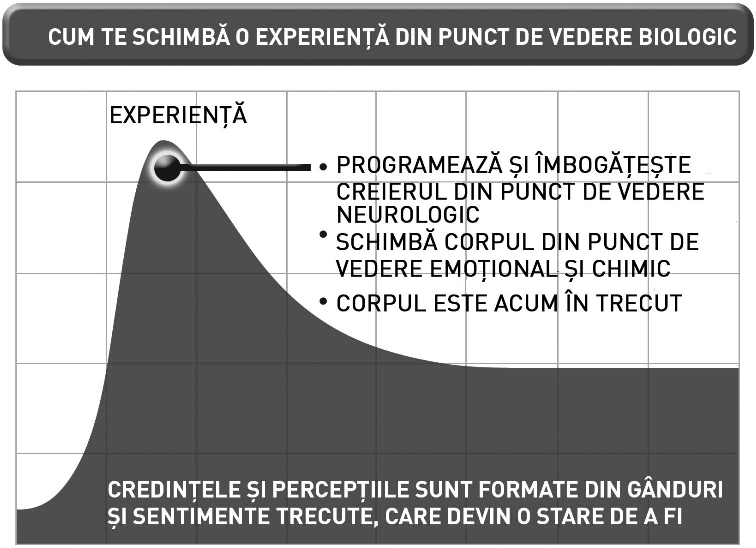


FIGURA 7.2

O experiență cu mare încărcătură emoțională, din realitatea noastră externă, se va întipări în circuitele cerebrale și va marca din punct de vedere emoțional corpul. Prin urmare, creierul și corpul trăiesc în trecut, iar evenimentul schimbă starea noastră de a fi, precum și percepția noastră asupra realității. Noi nu mai avem aceeași personalitate.

Când linia urcă brusc, indică o reacție emoțională puternică la un eveniment – ca, de exemplu, momentul în care femeile au trecut prin atrocitățile provocate de soldații din regimul khmerilor roșii. Acea experiență îngrozitoare le-a marcat creierul din punct de vedere neurologic și le-a schimbat corpul din punct de vedere chimic, modificându-le în același timp starea de a fi – gândurile, senzațiile, atitudinile, credințele și, în cele din urmă, percepțiile. Mai precis, femeile nu au mai dorit să privească niciodată lumea, astfel încât, prin reprogramare neurologică și resemnalizare chimică, biologia lor s-a conformat.

Deși linia din grafic, în cele din urmă, coboară și se redresează, punctul în care ajunge este unul diferit față de cel din care pornise – indicând faptul că persoana rămâne schimbată din punct de vedere chimic și neurologic de experiența respectivă. În acel moment, femeile din Cambodgia trăiau efectiv în trecut deoarece rămăseseră afectate de marcarea neurologică și chimică ce provenea din experiența lor. Ele nu mai erau aceleași femei; evenimentul le-a schimbat starea de a fi.

Puterea mediului

Faptul că îți schimbi credințele și percepțiile o singură dată nu este suficient. Trebuie să consolidezi iar și iar schimbarea respectivă. Pentru a vedea de ce, să ne întoarcem pentru o clipă la pacienții bolnavi de Parkinson menționați mai devreme. Aceștia și-au îmbunătățit abilitățile motorii după ce au primit o injecție salină despre care credeau că este un drog puternic.

După cum îți amintești, în momentul în care aceștia au trecut într-o stare de sănătate mai bună, sistemul lor nervos autonom a început să sprijine această nouă stare, producând dopamină în creierul lor. Acest lucru nu s-a întâmplat deoarece se rugau, sperau sau își doreau ca organismul lor să

producă dopamină; s-a întâmplat deoarece *au devenit* oameni care produceau dopamină.

Cu toate acestea, din nefericire, efectul nu este valabil pentru toată lumea. De fapt, pentru unii, efectul placebo durează doar o anumită perioadă de timp, pentru că ei revin la cine erau înainte: la vechile lor stări de a fi. În acest caz, când pacienții bolnavi de Parkinson s-au întors acasă și și-au văzut îngrijitorii, și-au văzut partenerii de viață, au dormit în aceleași paturi, au mâncat aceeași mâncare, au stat în aceleași camere și poate au jucat șah cu aceiași prieteni care s-au plâns de durerile lor, vechile lor medii le-au amintit de aceleași vechi personalități și de aceleași vechi stări de a fi. Toate condițiile din viețile lor de familie le-au amintit de cine erau înainte, astfel încât ei, pur și simplu, au alunecat înapoi în acele identități, iar variatele lor probleme motorii au revenit.[109] Ei s-au reidentificat cu mediile lor. Iată cât de puternic este mediul!

Același lucru se întâmplă și cu dependenții de droguri care nu s-au mai drogat vreme de mulți ani. Dacă îi reintroduci în aceleași medii unde obișnuiau să se drogheze, chiar și fără să consume niciun fel de droguri, simpla lor prezență acolo declanșează în celulele lor aceleași zone receptoare pe care le activau drogurile în perioada în care le consumau – și care, la rândul lor, creează schimbări fiziologice în corpul lor, ca și când ar lua droguri, ceea ce duce la o creștere a poftelor.[110] Mintea lor conștientă nu are niciun control asupra acestui lucru. Este ceva automat.

Să examinăm mai în detaliu acest concept. Ai învățat că procesul de condiționare creează amintiri asociative puternice. Ai învățat, de asemenea, că amintirile asociative stimulează funcțiile fiziologice automate, subconștiente, activând sistemul nervos autonom. Să ne gândim din nou la câinele lui Pavlov. Odată ce Pavlov a condiționat câinii să asocieze clopoțelul cu primirea hranei, organismul câinilor s-a schimbat imediat din punct de vedere fiziologic, fără prea mult control

din partea minții conștiente. Stimulul mediului era cel care (prin amintirea asociativă) schimba în mod automat, autonom, subconștient și fiziologic stările interne ale câinilor. Aceștia începeau să saliveze și să secrete sucurile gastrice, pentru că anticipau o recompensă. Mintea conștientă a câinelui nu putea face asta. Stimulul din mediu era cel care crea amintirea asociativă din reacția condiționată.

Acum să ne întoarcem la pacienții bolnavi de Parkinson și la foștii consumatori de droguri. Am putea spune că în clipa în care oricare dintre acești indivizi se întorcea în mediul familiar, corpul se întoarcea automat și din punct de vedere fiziologic la vechea stare de a fi – fără ca mintea conștientă să aibă cine știe ce control asupra acestui lucru. De fapt, acea stare trecută de a fi, care a gândit și a simțit în același mod, de ani de zile, a condiționat corpul să devină minte. Altfel spus, corpul este mintea care reacționează la mediu. Iată de ce este atât de greu pentru oricine în această situație să se schimbe.

Și, cu cât este mai mare dependența de emoție, cu atât este mai mare și reacția condiționată la stimulul din mediu. De exemplu, să spunem că erai dependent de cafea și voiai să renunți la această dependență. Dacă ai fi venit în vizită la mine acasă, iar eu aș fi început să fac o cafea și ai fi auzit zgomotul făcut de espressor, ai fi mirosit aroma cafelei și m-ai fi văzut cum o beau, atunci iată ce s-ar fi întâmplat: în momentul în care simțurile tale ar fi primit acei stimuli din mediu, corpul tău, ca și mintea, ar fi reacționat în mod subconștient, automat, fără prea mare ajutor din partea minții tale conștiente – deoarece ai condiționat-o să fie astfel. Ansamblul tău corp-minte ar tânji atunci după recompensa lui fiziologică, purtând un război împotriva minții tale conștiente, încercând să te convingă să iei o sorbitură sau două.

Dar dacă ai fi renunțat cu adevărat la dependența de cafea și atunci aș pregăti o ceașcă chiar în fața ta, ai putea să bei sau nu, deoarece nu ai avea reacția fiziologică pe care ai

avut-o anterior. Nu ai mai fi condiționat (corpul tău nu ar mai fi mintea), iar memoria asociativă a mediului tău nu ar mai avea același efect asupra ta.

Același lucru este valabil pentru dependențele emoționale. De exemplu, dacă ai memorat sentimentul de vină din experiențele tale trecute și trăiești inconștient în acest mod, în fiecare zi din prezent, atunci, ca majoritatea oamenilor, te vei folosi de cineva sau de ceva dintr-un anumit loc din mediul tău extern, pentru a-ți confirma dependența ta de vină. Oricât ai încerca, în mod conștient, să depășești acest lucru, în momentul în care îți vezi mama (față de care obișnuiai să te simți vinovat) în casa în care ai crescut, corpul tău se va întoarce din punct de vedere autonom, chimic și fiziologic în aceeași stare trecută de vină, în momentul prezent, fără ca mintea ta conștientă să fie implicată. Corpul tău, care a fost programat la nivel subconștient să fie mintea sentimentului de vină, trăiește deja în trecut, chiar în acel moment prezent. Prin urmare, este mai firesc să te simți vinovat când ești cu mama ta decât să te simți în orice alt mod. Și exact ca în cazul dependentului de droguri, o reacție condiționată ți-a schimbat starea internă pe baza asocierii tale cu realitatea ta externă prezentă-trecută. Întrerupe dependența de vină, schimbând programarea subconștientă și te poți afla în prezența acelorași condiții și să rămâi liber de realitatea ta prezentă-trecută.

Cercetătorii de la Universitatea Victoria din Wellington, Noua Zeelandă, au examinat efectul mediului folosind un grup de 148 de studenți, care au fost invitați să participe la un studiu desfășurat într-o atmosferă asemănătoare cu cea dintr-un bar.[111] Cercetătorii i-au anunțat pe jumătate dintre studenți că vor primi vodcă și gin tonic, iar celorlalți le-au spus că vor primi doar apă tonică. În realitate, barmanii din studiu nu au turnat în pahare nici măcar o picătură de vodcă; toți studenții au primit doar apă tonică. Atmosfera specifică unui bar, pe care au improvizat-o cercetătorii, arăta foarte

realist, chiar până la resigilarea sticlelor de vodcă, ce fuseseră umplute ingenios cu apă tonică plată. Barmanii au ornat marginea paharelor cu lămâi verzi înmuiate în vodcă pentru un efect mai realist, înainte de a amesteca și turna băuturile de parcă ar fi servit băuturi adevărate.

Subiecții s-au amețit și s-au comportat de parcă s-ar fi îmbătat, unii manifestând chiar semne fizice de ebrietate. Nu s-au îmbătat pentru că au băut alcool; s-au îmbătat pentru că mediul, prin memoria asociativă, le-a stimulat creierul și corpul să reacționeze în același mod vechi și familiar.

Când, în cele din urmă, cercetătorii le-au spus studenților adevărul, mulți au fost uluiți și au insistat că s-au simțit cu adevărat beți în momentul respectiv. Ei au crezut că au băut alcool, iar credințele respective s-au transformat în substanțe neurochimice, care le-au schimbat stările de a fi.

Cu alte cuvinte, doar credințele lor au fost suficiente ca să declanșeze o schimbare biochimică în corpul lor, care a echivalat cu starea de beție. Asta pentru că studenții s-au autocondiționat de suficiente ori încât să asocieze alcoolul cu o schimbare în stările lor chimice interne. În timp ce subiecții așteptau sau anticipau schimbarea viitoare a stărilor lor interne, pe baza amintirilor lor asociative trecute legate de băut, ei erau stimulați de mediu să se schimbe din punct de vedere fiziologic, așa cum au făcut și câinii lui Pavlov.

Există, desigur, și reversul medaliei. Mediul poate, de asemenea, să semnaleze vindecarea. Pacienții unui spital din Pennsylvania, care și-au revenit după o intervenție chirurgicală într-un salon cu vedere spre un pâlc de copaci, într-un mediu natural din suburbie, au avut nevoie de sedative mai puțin puternice și au fost externați cu șapte până la nouă zile mai devreme decât pacienții din saloane care aveau vedere către un zid maro, de cărămidă.[112] Stările noastre de a fi, create pornind de la mediu, pot, fără nicio îndoială, să contribuie la vindecarea creierului și corpului nostru.

Așadar, ai nevoie de o pastilă cu zahăr, de o injecție salină, de o operație falsă sau de o fereastră cu vedere – de *ceva*, *cineva* sau *undeva* din mediul tău extern – pentru a trece într-o nouă stare de a fi? Sau poți să faci acest lucru schimbând, pur și simplu, modul în care gândești și te simți? Poți, pur și simplu, să crezi într-o nouă posibilitate de însănătoșire, fără să te bazezi pe niciun stimul extern, și să transformi gândul din creierul tău într-o nouă experiență emoțională, până într-acolo încât să-ți schimbe corpul, iar tu să ajungi mai presus de condiționarea din mediul tău extern?

Dacă lucrurile stau așa, ceea ce tocmai ai citit sugerează că ar fi o idee bună să îți schimbi starea internă în fiecare zi – înainte să te ridici din pat și să-ți înfrunți vechiul mediu, astfel încât să nu te tragă înapoi către vechea ta stare de a fi, așa cum s-a întâmplat cu pacienții bolnavi de Parkinson. Vă amintiți de Janis Schonfeld, din Capitolul 1, care a făcut schimbări fizice în creierul ei, crezând că lua un antidepresiv? În parte, motivul pentru care substanța placebo a funcționat atât de bine pentru ea a fost că pastila inactivă luată a constituit un *memento zilnic* pentru a-și schimba starea de a fi (deoarece a asociat pastila cu gândurile și sentimentele ei optimiste despre însănătoșire – așa cum fac peste 80% din oamenii care iau un placebo antidepresiv).

Dacă ai putea accesa o nouă stare de a fi prin meditație, combinând o intenție clară cu intrarea în contact cu acea stare intensificată a emoției, menționată anterior, și te-ai trezi plin de energie și entuziasm în legătură cu ceea ce creezi în fiecare zi, atunci ai începe, în sfârșit, să ieși din starea ta de repaus. Atunci te-ai afla într-o nouă stare de a fi, cu o atitudine, o credință și o percepție diferite, fără să mai reacționezi la aceleași lucruri în același mod, deoarece acum mediul tău nu ar mai controla modul în care gândești și simți. Atunci ai face noi alegeri și ai manifesta noi comportamente, care ar duce la noi experiențe și emoții. Și atunci ți-ai transforma personalitatea

într-una nouă și diferită – o personalitate care nu are dureri artritice, probleme motorii provocate de Parkinson, infertilitate sau orice altă afecțiune pe care dorești să o schimbi.

Vreau să mă opresc o clipă pentru a sublinia aici că, desigur, nu toate bolile și afecțiunile pornesc din mintea noastră. Bineînțeles, bebelușii se nasc cu defecte genetice și afecțiuni care, în mod sigur, nu ar fi putut fi declanșate de gândurile, senzațiile, atitudinile și credințele lor. Iar traume și accidente au, într-adevăr, loc. Mai mult, expunerea la toxinele din mediu poate, fără nicio îndoială, să producă ravagii în corpul uman. Ceea ce vreau să subliniez aici nu este că atunci când aceste lucruri apar, le-am atras noi într-un fel sau altul asupra noastră – deși este adevărat că organismul nostru fizic poate fi slăbit de hormonii stresului și făcut să fie mai susceptibil la boli când sistemul nostru imunitar s-a blocat. Ceea ce vreau să subliniez este că, indiferent care ar fi sursa bolilor noastre, există o posibilitate să ne schimbăm starea.

Cum să-ți schimbi energia

Prin urmare, putem vedea că, dacă dorim să ne schimbăm credințele și să creem un efect placebo pentru a ne îmbunătăți starea de sănătate și viața, trebuie să facem exact opusul a ceea ce făcuseră în mod implicit femeile cambodgiene. Păstrând o intenție fermă și clară și sporindu-ne energia emoțională, trebuie să creăm o nouă experiență *internă* în mintea și corpul nostru, care să fie mai presus de experiența *externă* din trecut. Cu alte cuvinte, când ne decidem să creăm o nouă credință, amplitudinea sau energia alegerii respective trebuie să fie suficient de intensă pentru a fi mai presus de programele predeterminate și de condiționarea emoțională din corp.

Pentru a vedea ce se întâmplă când facem asta, examinează Figura 7.3 de pe pagina următoare. Aici, energia alegerii din această nouă experiență este *mai mare* decât energia traumei din experiența trecută (după cum am văzut

în Figura 7.2), și, de aceea, vârful din acest grafic este *mai înalt* decât vârful din primul grafic. Și, drept rezultat, efectele acestei noi experiențe *anulează* reziduurile programării neuronale și ale condiționării emoționale din experiențele trecute.

Acest proces, dacă îl îndeplinim cum trebuie, chiar ne remodelează creierul și ne schimbă biologia; noua experiență va reorganiza vechea programare și, prin asta, va înlătura dovada neurologică a experienței trecute respective. (Gândește-te cum un val mai mare ce se sparge mult mai adânc în interiorul plajei șterge orice urmă de cochilii, alge, spumă de mare sau model în nisip, care fuseseră acolo înainte.) Experiențele emoționale puternice creează amintiri pe termen lung. Prin urmare, această nouă experiență internă creează noi amintiri pe termen lung, care anulează amintirile noastre trecute pe termen lung, și astfel alegerea devine o experiență pe care nu o vom uita niciodată. Nu ar trebui să mai existe nicio dovadă a trecutului nostru în creierul și corpul nostru, iar noul semnal va rescrie atunci programul neuronal și va schimba corpul din punct de vedere genetic.

Acum examinează din nou Figura 7.3 și observă cum curba liniei din grafic coboară *până la capăt* (în timp ce, în Figura 7.2, deși a coborât, a rămas în continuare mai înaltă decât în punctul din care pornise). Acest lucru arată că nu a mai rămas nicio urmă din experiența trecută; ea nu mai există în această nouă stare de a fi.

Pe lângă reorganizarea circuitelor tale neuronale, acest nou semnal începe, de asemenea, să rescrie condiționarea corpului, întrerupând atașamentul emoțional față de trecut. Când se întâmplă acest lucru, chiar în acea secundă, corpul trăiește pe deplin în prezent; nu mai este prizonierul trecutului. Acea energie intensificată este resimțită în interiorul corpului și tradusă într-o *nouă* emoție (care este un alt mod de a spune „energie în mișcare")*, indiferent dacă emoția re-

* Joc de cuvinte intraductibil, bazat pe dubla semnificație a cuvântului *emoti-*

spectivă înseamnă să te simți invincibil, curajos, plin de putere, compasiune, inspirat sau mai știu eu ce. Și *energia* este cea care ne schimbă biologia, circuitele neuronale și exprimarea noastră genetică – nu chimia.

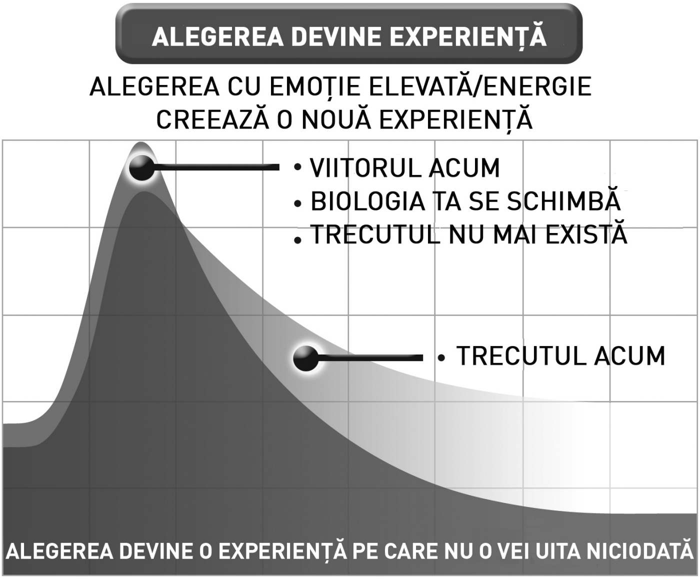


FIGURA 7.3

Pentru a schimba o credință sau percepție despre tine și despre viața ta, trebuie să iei o decizie cu o intenție atât de fermă, încât alegerea să poarte o amplitudine a energiei care să fie mai presus de programele predeterminate din creier și dependența emoțională din corp, iar corpul trebuie să reacționeze la o nouă minte. Când alegerea creează o nouă experiență interioară care devine mai importantă decât experiența exterioară trecută, ea va rescrie circuitele din creierul tău și îți va resemnaliza corpul, din punct de vedere emoțional. Din moment ce experiențele creează amintiri pe termen lung, dacă alegerea devine o experiență pe care nu o vei uita, atunci te-ai schimbat. Din punct de vedere biologic, trecutul nu mai există. Am putea spune că organismul tău din acel moment prezent este

on, în funcție de ortografie: *emotion* și *e-motion* (*energie în mișcare*). (n.red.)

într-un nou viitor.

Un proces asemănător se întâmplă cu cei care merg prin foc, cu cei care mănâncă sticlă și cu mânuitorii de șerpi. Pentru ei, devine clar că vor trece într-o stare mentală și corporală diferită. Iar când își mențin intenția fermă de a face acea schimbare, energia deciziei respective creează schimbări interne în creier și corp, care îi fac imuni la schimbările externe pentru o perioadă mai lungă de timp. Energia lor îi protejează într-un mod care, în momentul respectiv, le transcende biologia.

Din întâmplare, chimia noastră neuronală nu este singurul lucru care reacționează la stări intensificate de energie. Zonele receptoare de la exteriorul celulelor corpului se întâmplă să fie de o sută de ori mai sensibile la energie și frecvență decât sunt la semnalele chimico-fizice, cum ar fi neuropeptidele, despre care știm că au acces la ADN-ul celulelor noastre.[113] Cercetările dezvăluie în mod constant că forțele invizibile ale spectrului electromagnetic influențează fiecare aspect al biologiei celulare și al reglării genetice.[114] Receptorii celulari au frecvențe specifice, în funcție de semnalele energetice care sosesc aici. Energiile spectrului electromagnetic includ microundele, undele radio, razele x, undele cu frecvență extrem de joasă, frecvențele armonice de sunet, razele ultraviolete și chiar radiațiile infraroșii. Frecvențe specifice ale energiei electromagnetice pot influența comportamentul ADN-ului, ARN-ului și sinteza proteinelor; pot modifica forma și funcția proteinelor; pot controla reglarea și expresia genelor; pot stimula creșterea neuronilor; și pot influența diviziunea celulară și diferențierea celulară, precum și instrui celulele specifice pentru a se organiza în țesuturi și organe. Toate aceste activități celulare influențate de energie fac parte din expresia vieții.

Iar dacă acest lucru este adevărat, atunci trebuie să fie adevărat dintr-un motiv sau altul. Îți amintești de acel

procent de 98% din ADN-ul nostru pe care oamenii de știință îl numesc „deșeuri ADN” deoarece nu pare să servească vreunui scop anume? Desigur, Mama Natură nu ar plasa toate aceste informații codate în celulele noastre, așteptând să fie citite, fără a ne oferi abilitatea de a crea vreun tip de semnal care să le deblocheze; până la urmă, natura nu irosește nimic.

Să fie oare adevărat că propria ta energie și conștiența sunt cele care creează tipul corect de semnal în afara celulelor, astfel încât să îți dea posibilitatea să accesezi acea vastă „listă cu piese de schimb” alcătuită din potențiale? Iar dacă ar fi adevărat, dacă ți-ai schimba energia în modul despre care ai citit mai devreme în acest capitol, ar putea asta să te ajute să-ți accesezi adevărata abilitate de a-ți vindeca în mod autentic corpul? Când îți schimbi energia, îți schimbi starea de a fi. Iar reprogramarea de la nivelul creierului și noile emoții chimice din corp declanșează schimbări epigenetice, și rezultatul este că devii literalmente *o nouă persoană*. Persoana care erai înainte este de domeniul trecutului; o parte a persoanei respective pur și simplu s-a evaporat odată cu circuitele neuronale, dependențele chimico-emoționale și expresia genetică ce ți-a susținut vechea stare de a fi.

Capitolul opt

Mintea cuantică

Realitatea poate fi, într-o anumită măsură, ca o țintă mobilă – literalmente. Suntem obișnuiți să ne gândim la realitate ca fiind ceva constant și sigur, dar după cum vei vedea în curând în acest capitol, modul în care am fost învățați dintotdeauna să vedem lucrurile nu este cel în care sunt ele cu adevărat. Iar dacă ai de gând să înveți cum să fii propriul tău placebo folosindu-ți mintea pentru a influența materia, este esențial să înțelegi adevărata natură a realității, modul în care mintea și materia sunt legate între ele și cum se poate schimba realitatea – deoarece dacă nu știi cum și de ce apar aceste schimbări, nu vei reuși să direcționezi niciun rezultat în funcție de intențiile tale.

Înainte de a ne cufunda în universul cuantic, să aruncăm o privire asupra originii ideilor noastre despre realitate și unde ne-au adus ele până acum. Datorită lui René Descartes și lui Isaac Newton, timp de secole, studiul universului a fost împărțit în două categorii: *materie* și *minte*. Studiul materiei (lumea materială) a fost declarat tărâmul științei deoarece, în cea mai mare parte, legile universului care guvernează lumea exterioară obiectivă puteau fi calculate și, prin urmare, prezise. Dar tărâmul interior al minții a fost considerat prea imprevizibil și complicat, prin urmare a fost lăsat sub auspiciile religiei. De-a lungul vremii, materia și mintea au devenit entități separate, și astfel s-a născut dualismul.

Fizica newtoniană (cunoscută și ca fizica clasică) se ocupă cu mecanica modului în care funcționează obiectele în spațiu și timp, inclusiv cu interacțiunile lor din lumea materială, fizică. Datorită legilor lui Newton, putem măsura și prezice pe ce orbite gravitează planetele în jurul Soarelui, cât de repede accelerează un măr atunci când cade dintr-un pom și cât durează să zbori cu avionul de la Seattle la New York. Fizica newtoniană vizează ceea ce este previzibil. Ea privește universul de parcă acesta ar funcționa ca o mașinărie enormă sau ca un ceasornic uriaș.

Însă fizica clasică are limitările ei când vine vorba despre studiul energiei, al acțiunilor lumii imateriale dincolo de spațiu și timp, și al comportamentului atomilor (părțile componente ale oricărui lucru din universul fizic). Acest tărâm aparține mecanicii cuantice. Și s-a dovedit că această lume subatomică foarte minusculă, alcătuită din electroni și fotoni, nu se comportă câtuși de puțin ca lumea mult mai cuprinzătoare a planetelor, merelor și avioanelor, cu care suntem mult mai familiarizați.

Când oamenii de știință din domeniul mecanicii cuantice au început să examineze aspectele din ce în ce mai mici ale atomului, precum cele care alcătuiesc nucleul, cu cât se uitau mai îndeaproape, cu atât atomul devenea mai puțin distinct și clar, până când, în cele din urmă, pur și simplu a dispărut. Atomii, după cum ne spun ei, par să fie 99,999999999999 % spațiu gol.[115] Dar acest spațiu nu este cu adevărat gol. Este, de fapt, plin de energie. Mai precis, este alcătuit dintr-o gamă vastă de frecvențe de energie, care formează un fel de câmp invizibil, interconectat, de informații. Prin urmare, dacă fiecare atom reprezintă 99,999999999999% energie sau informație, acest lucru înseamnă că propriul nostru univers și orice *lucru* din el – indiferent cât de solidă ar putea să ne pară materia respectivă – este în esență doar energie și informație. Acesta este un fapt științific.

Atomii conțin totuși o cantitate infimă de materie, dar când specialiștii în mecanica cuantică au încercat să o studieze, ei au descoperit ceva cu adevărat ciudat: materia subatomică din lumea cuantică nu se comportă câtuși de puțin precum materia cu care am fost obișnuiți să avem de-a face. În loc să adere la legile fizicii newtoniene, ea pare întrucâtva haotică și imprevizibilă, făcând abstracție de limitele timpului și spațiului. De fapt, la nivel cuantic subatomic, materia este un fenomen efemer. Când este aici, când dispare. Există doar ca tendință, probabilitate sau posibilitate. În universul cuantic, nu există lucruri fizice absolute.

Aceasta nu a fost singura descoperire ciudată pe care oamenii de știință au făcut-o despre universul cuantic. Ei au descoperit, de asemenea, că atunci când observau particule de materie subatomică, le puteau influența sau schimba comportamentul. Motivul pentru care ele apar și dispar (și apoi apar și dispar iarăși, constant) este că toate aceste particule există de fapt simultan într-o gamă invizibilă și infinită de posibilități sau probabilități, în interiorul câmpului cuantic de energie invizibil și infinit. Doar atunci când un observator își concentrează atenția asupra unei anumite poziții a unui anumit electron, acest electron apare în locul respectiv. Cum întorci privirea, cum materia subatomică dispare din nou în energie.

Așadar, potrivit acestui „efect de observator", materia fizică nu poate exista sau nu se poate manifesta până când nu o observăm – până când nu o remarcăm și nu îi acordăm întreaga noastră atenție. Iar când nu îi mai acordăm atenție, ea dispare, întorcându-se de unde a venit. Prin urmare, materia se transformă constant, oscilând între manifestarea ca materie și dispariția în energie (de aproximativ 7,8 ori pe secundă, de fapt). Și astfel, deoarece mintea umană (în calitate de observator) este atunci strâns legată de comportamentul și apariția materiei, am putea spune că influența minții asupra

materiei este o realitate cuantică. Iată alt mod de a privi acest lucru: în lumea minusculă a mecanicii cuantice, mintea subiectivă are un efect asupra realității obiective. Mintea ta poate deveni materie; altfel spus, îți poți transforma mintea în materie, făcând-o să conteze.

Din moment ce materia subatomică alcătuiește tot ce putem vedea, atinge și experimenta în lumea noastră macro, atunci, într-un anumit sens, și noi – împreună cu tot ce există în lumea noastră – facem tot timpul acest număr de magie în care dispărem și reapărem. Iar dacă particulele subatomice există într-un număr infinit de posibile locuri simultan, atunci, într-un anumit sens, și noi o facem. Iar așa cum aceste particule trec de la a exista pretutindeni simultan (undă sau energie) la a exista acolo unde observatorul le caută în momentul în care acesta le acordă atenție (particulă sau materie), și noi suntem potențial capabili de a concretiza brusc în existență fizică un număr infinit de realități potențiale.

Cu alte cuvinte, dacă îți poți imagina un anumit eveniment viitor pe care dorești să îl experimentezi în viața ta, acea realitate există deja ca posibilitate undeva, în câmpul cuantic – dincolo de acest spațiu și timp – așteptând doar ca tu să o observi. Dacă mintea ta (prin intermediul gândurilor și sentimentelor tale) poate influența momentul și locul în care un electron apare de nicăieri, atunci, teoretic vorbind, ar trebui să fii capabil să influențezi apariția *oricărui* număr de posibilități pe care ți le poți imagina.

Dintr-o perspectivă cuantică, dacă te-ai observa într-un anumit viitor nou, care este diferit de trecutul tău, dacă ai aștepta ca acea realitate să se întâmple și apoi ai accepta din punct de vedere emoțional rezultatul, ai trăi – pentru o clipă – în acea realitate viitoare și ți-ai condiționa corpul să creadă că este în acel viitor, în momentul prezent. Prin urmare, modelul cuantic, care afirmă că toate posibilitățile există în acest moment, ne dă permisiunea să alegem un nou viitor și să îl

transformăm în realitate, prin observație. Și, deoarece întregul univers este format din atomi, peste 99% dintr-un atom fiind energie sau posibilitate, acest lucru înseamnă că există *o mulțime* de potențial acolo, pe care tu și cu mine l-am putea rata.

Totuși, acest lucru înseamnă, de asemenea, că și tu creezi în mod implicit. Dacă tu, ca observator cuantic, îți examinezi viața de la același nivel mental, în fiecare zi, atunci, potrivit modelului cuantic al realității, determini posibilitățile infinite să cadă în aceleași tipare ale informației zi după zi. Acele tipare, pe care tu le numești *viața ta*, nu se schimbă niciodată, astfel încât ele nu îți permit niciodată să *faci schimbarea*.

Prin urmare, repetiția mentală despre care am vorbit mai devreme, cu siguranță nu înseamnă să visezi cu ochii deschiși sau să-ți faci iluzii. Înseamnă, într-un sens foarte real, modul în care îți poți manifesta intenționat realitatea dorită, inclusiv o viață lipsită de durere sau boli. Concentrându-te mai mult pe ceea ce vrei cu adevărat și mai puțin pe ceea ce nu vrei, poți crea orice dorești și, simultan, să „ștergi" orice nu vrei, refuzând să-i mai acorzi atenție. Locul în care îți plasezi atenția este locul în care îți plasezi energia. Odată ce îți îndrepți atenția, conștientizarea sau mintea ta asupra posibilității, îți plasezi aici și energia. Prin urmare, influențezi materia prin atenția sau observația ta. Efectul placebo nu este așadar o închipuire, ci realitate cuantică.

Energia la nivel cuantic

Toți atomii din lumea elementală emit diferite energii electromagnetice. De exemplu, un atom poate răspândi câmpuri de energie invizibile de diferite frecvențe, care includ raze x, raze gama, raze ultraviolete și raze infraroșii, precum și raze de lumină vizibile. Și așa cum undele radio invizibile poartă o frecvență în care sunt codate informații specifice

(indiferent dacă este 98,6 sau 107,5 hertzi), fiecare frecvență diferită poartă, de asemenea, diferite informații specifice, după cum s-a evidențiat în Figura 8.1. De exemplu, razele x poartă informații foarte diferite de cele infraroșii, întrucât sunt frecvențe diferite. Toate aceste câmpuri sunt tipare de energie diferite, care transmit întotdeauna informații la nivel atomic.

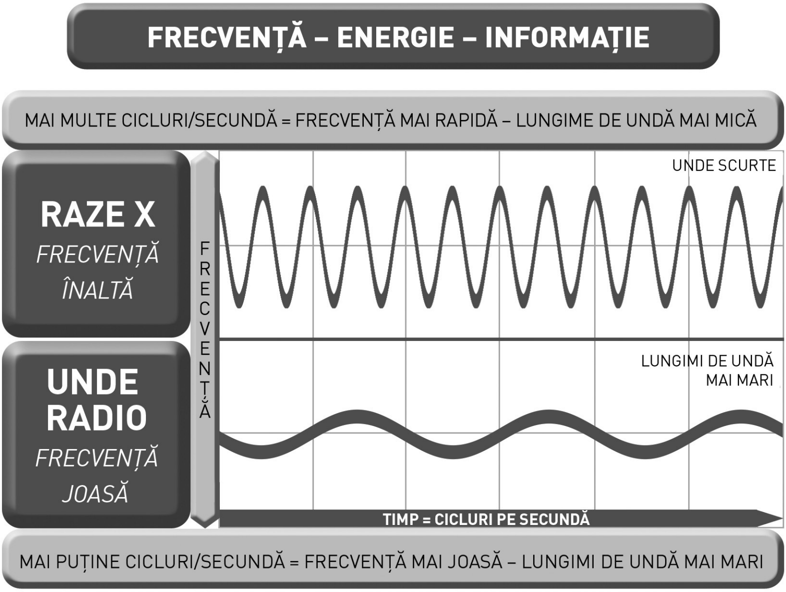


FIGURA 8.1

Acest grafic arată două frecvențe diferite, fiecare purtând informații diferite și, prin urmare, având calități diferite. Razele x se comportă diferit de undele radio și, astfel, au diferite caracteristici inerente.

Să ne gândim la atomi ca la câmpuri de energie care vibrează sau ca la niște mici vârtejuri care se rotesc încontinuu. Pentru a înțelege mai bine modul în care funcționează, să folosim analogia cu un ventilator. Așa cum un ventilator

circular creează curent (un vârtej de aer) când este pornit, fiecare atom, în timp ce se rotește, radiază un câmp de energie într-un mod similar. Și, exact așa cum un ventilator se poate roti la viteze diferite, creând astfel un curent mai puternic sau mai slab, tot astfel, atomii vibrează la diferite frecvențe, care creează câmpuri mai puternice sau mai slabe. Cu cât un atom vibrează mai rapid, cu atât emite o energie și o frecvență mai mari. Cu cât viteza vibrației sau a vârtejului atomului este mai redusă, cu atât creează mai puțină energie.

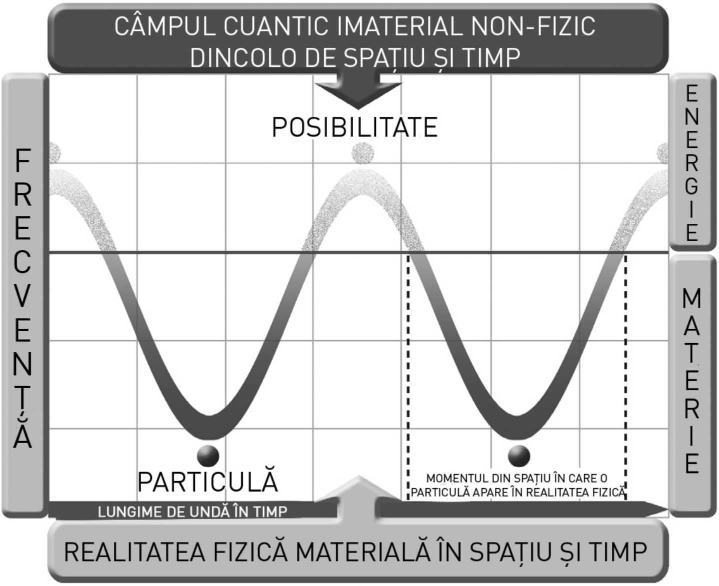
Cu cât paletele unui ventilator se învârt mai încet, cu atât se produce mai puțin curent (sau energie) și cu atât ne este mai ușor să vedem paletele ca obiecte materiale în realitatea fizică. Pe de altă parte, cu cât paletele se învârt mai repede, cu atât se creează mai multă energie și cu atât vezi mai puțin paletele fizice; paletele par să fie imateriale. Locul în care paletele ventilatorului pot apărea în mod potențial (asemenea particulelor subatomice pe care oamenii de știință din domeniul mecanicii cuantice încercau să le observe, care tot apăreau și dispăreau din raza vizuală) depinde de observația ta – unde și cum le cauți. Și așa se întâmplă și cu atomii. Să examinăm ceva mai profund acest aspect.

În mecanica cuantică, materia este definită drept o *particulă* solidă, iar câmpul energetic imaterial de informații poate fi definit drept *undă*. Când studiem proprietățile fizice ale atomilor, cum ar fi masa, atomii arată ca o materie fizică. Cu cât frecvența vibrației unui atom este mai redusă, cu atât petrece mai mult timp în realitatea fizică și cu atât apare mai mult ca o particulă pe care o putem vedea ca materie solidă. Motivul pentru care materia fizică ne apare ca fiind solidă, chiar dacă este în cea mai mare parte energie, este că toți atomii vibrează la aceeași viteză ca și noi.

Însă atomii manifestă, de asemenea, numeroase proprietăți ale energiei sau undelor (inclusiv lumina, lungimea de undă și frecvența). Cu cât un atom vibrează mai rapid și cu

cât generează mai multă energie, cu atât petrece mai puțin timp în realitatea fizică; apare și dispare prea rapid pentru ca noi să îl vedem, deoarece vibrează la o viteză mult mai rapidă decât noi. Dar chiar dacă nu putem vedea energia propriu-zisă, putem vedea uneori dovezile fizice ale anumitor frecvențe de energie, deoarece câmpul de forțe al atomilor poate crea proprietăți fizice, cum ar fi modul în care undele infraroșii încălzesc lucrurile.

Dacă vei compara Figura 8.2A cu Figura 8.2B, poți vedea cum frecvențele mai joase petrec mai mult timp în lumea materială și, astfel, apar ca materie.



FRECVENȚĂ MAI LENTĂ, VIBRAȚIE MAI JOASĂ ȘI LUNGIME DE UNDĂ MAI MARE = MAI MULT TIMP ÎN REALITATEA FIZICĂ MATERIALĂ

FIGURA 8.2A

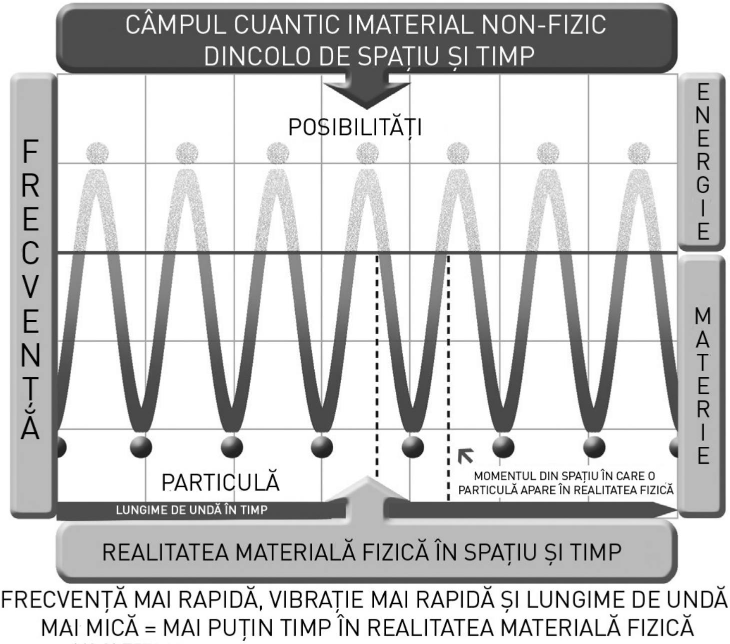


FIGURA 8.2B

Când energia vibrează mai lent, particulele apar în realitatea fizică pentru perioade mai lungi de timp și, astfel, apar ca materie solidă. Figura 8.2A arată cum se manifestă materia pornind de la o frecvență mai lentă, cu o lungime de undă mai mare. Figura 8.2B înfățișează particulele care petrec mai mult timp în realitatea fizică, prin urmare, sunt mai mult energie și mai puțin materie. Acest lucru se întâmplă deoarece au lungimi de undă mai mici, o frecvență mai rapidă și o vibrație mai rapidă.

Prin urmare, universul fizic ar putea părea să fie alcătuit doar din materie materială, dar adevărul este că împarte un câmp al informației (câmpul cuantic) care reunește materia și energia atât de îndeaproape, încât este imposibil să le considerăm drept entități separate. Acest lucru se întâmplă deoarece toate particulele sunt conectate într-un câmp imaterial,

invizibil de informații care depășește spațiul și timpul – iar acest câmp este alcătuit din conștiență (gând) și energie (frecvență, viteza la care vibrează lucrurile).

Deoarece fiecare atom are propriul său câmp specific de energie sau semnătură energetică, atunci când atomii se adună la un loc pentru a forma molecule, ei își împărtășesc câmpurile de informație și apoi radiază propriile lor tipare unice de enegie combinată. Dacă orice lucru material din univers radiază un tip de energie unic și specific, pentru că totul este alcătuit din atomi, atunci tu și cu mine radiem, de asemenea, propriile noastre tipuri de energie specifică. Tu și cu mine transmitem constant informații ca energie electromagnetică – pe baza stărilor noastre de a fi.

Așadar, când îți schimbi energia pentru a schimba o credință sau o percepție despre tine însuți sau despre viața ta, tu, de fapt, crești frecvența atomilor și a moleculelor corpului tău fizic, astfel încât să-ți amplifici câmpul de energie (după cum se arată în Figura 8.3). Mărești viteza ventilatoarelor atomice din care este alcătuit corpul tău. Pe măsură ce adopți o stare creativă emoțională intensificată, cum ar fi inspirația, insuflarea puterii, recunoștința sau caracterul invincibil, faci ca atomii tăi să se rotească mai repede, exact ca paletele ventilatorului, și să transmită un câmp mai puternic de energie în jurul corpului tău, care îți influențează materia fizică.

Prin urmare, particulele fizice care îți alcătuiesc corpul reacționează acum la o energie elevată. Devii mai multă energie și mai puțină materie. Acum ești mai mult undă și mai puțin particulă. Folosindu-ți conștiența, creezi mai multă energie, astfel încât materia să poată fi ridicată la o nouă frecvență, iar corpul tău reacționează la o nouă minte.

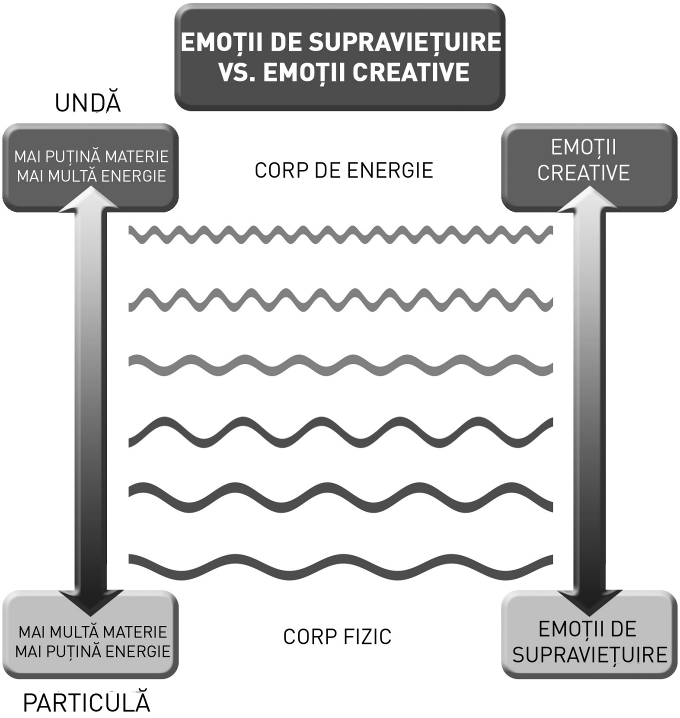


FIGURA 8.3

Când îți schimbi energia, înalți materia către o nouă minte, iar corpul tău vibrează la o frecvență mai rapidă. Devii mai multă energie și mai puțină materie – mai mult undă și mai puțin particulă. Cu cât emoția este mai elevată sau cu cât starea creatoare a minții este mai ridicată, cu atât ai mai multă energie pentru a rescrie programele din corp. Corpul tău reacționează atunci la o nouă minte.

Cum să primești semnalul energetic corect

Prin urmare, cum ajunge materia să fie înălțată către o nouă minte? Să ne gândim la predicatorul care ajunge într-o stare de extaz religios și bea stricnină, fără niciun efect biologic. Cum a învins această reacție chimică ce, în mod normal,

ar fi otrăvit o persoană obișnuită? Nivelul său de energie a fost cel care a reușit să transceandă efectele materiei. El a luat o decizie cu o intenție atât de fermă, încât alegerea sa a purtat o amplitudine a energiei care a putut transcende legile mediului, efectele asupra corpului și timpul liniar. În acel moment, el a fost mai multă energie și mai puțină materie și, prin urmare, o nouă energie i-a rescris circuitele din creier, chimia din corp și expresia genetică. În acel moment prezent, el nu era identitatea sa, care era conectată la mediul său familiar, nici nu era corpul său fizic, și nici nu trăia într-un timp liniar. Conștiența sa elevată și energia sa erau epifenomenul materiei. Cu alte cuvinte, atât informația, cât și frecvența dau naștere modelelor materiei. Iar când demonstrăm un nivel ridicat de conștientizare și energie, tocmai aceste elemente influențează materia – deoarece materia este creată dintr-o scădere a frecvenței și informației.

Este în întregime posibil ca zonele receptorilor celulari ai predicatorului să nu fi fost deschise în mod selectiv pentru stricnină; ușile celulelor erau închise pentru otravă și, astfel, erau protejate de efectele sale. Fiind mișcat de spirit – altfel spus, mișcat de energie – el și-a reglat pozitiv, într-o clipă, celulele din corp pentru imunitate și și-a reglat negativ celulele din corp pentru otravă. Același lucru se întâmplă și cu cei care merg prin foc; odată ce și-au schimbat starea de a fi, receptorii lor celulari nu mai sunt deschiși la efectele căldurii. Acest lucru le-a permis și acelor adolescente să ridice tractorul de 1,3 tone pentru a-și elibera tatăl, după cum ai citit în Capitolul 1. Când și-au văzut tatăl captiv și în pericol de moarte, nivelul lor intensificat de energie a dezactivat receptorii celulari care, în mod normal, le-ar fi spus corpurilor lor că tractorul era prea greu pentru a fi ridicat și au activat receptorii celulelor musculare, pentru a susține o greutate mai mare, astfel încât, atunci când au încercat să îl ridice, mușchii lor au reacționat și ele au reușit să își elibereze tatăl. Nu

materia (corpul) a fost cea care a mişcat materia (tractorul); energia a fost cea care a influențat materia.

Trebuie să fii de acord cu mine când spun că organismul tău este format dintr-o mulțime vastă de atomi și molecule, și că acești atomi și molecule formează substanțe chimice. Substanțele chimice respective se organizează în celule, care formează țesuturi, ce se organizează mai departe în organe, ce creează diferite sisteme în interiorul corpului tău. De exemplu, o celulă musculară este alcătuită din diferite substanțe chimice (proteine, ioni, citokine, factori de creștere), care sunt compuse din diferitele interacțiuni dintre molecule, care, la rândul lor, sunt compuse din diferite legături atomice; atomii respectivi împărtășesc un câmp invizibil de informații, pentru a forma molecule.

Substanțele chimice care alcătuiesc o celulă împart, de asemenea, același câmp de informații. Este acel câmp invizibil de informații care orchestrează sutele de mii de funcții ale celulei, secundă de secundă. Oamenii de știință încep să își dea seama că există un câmp de informații responsabil pentru miriada de funcții celulare care există dincolo de limitele materiei.

Un câmp invizibil al conștienței este cel care dirijează toate funcțiile celulelor, țesuturilor, organelor și sistemelor corpului. Cum de știu anumite substanțe chimice și molecule din celulele tale ce să facă și interacționează cu o asemenea precizie? Există un câmp energetic din jurul celulei care constituie însumarea energiei atomilor, moleculelor și substanțelor chimice care colaborează în echilibru, pentru a da naștere materiei, și din acest câmp vital de informație derivă materia.

De pildă, celulele musculare din exemplul anterior se pot organiza și specializa în țesuturi denumite „țesut muscular". Să spunem că tipul specific de țesut muscular din acest exemplu este denumit „mușchi cardiac". Țesutul mușchiului cardiac formează un organ denumit „inimă". Țesuturile, care sunt

alcătuite din celule, împart un câmp de informație care îi permite inimii să funcționeze într-o manieră coerentă. Inima este o parte a sistemului cardiovascular al întregului corp. În timp ce împarte acest câmp de informație, organizează materia pentru a funcționa într-o manieră armonioasă, holistică. Prin urmare, câmpul care este creat și dă naștere materiei este ceea ce *controlează* materia. Cu cât câmpul este mai mare, cu atât atomii vibrează mai rapid – sau paletele ventilatorului subatomic se învârt mai repede.

Modelul newtonian al biologiei este bazat pe evenimente liniare în care reacțiile chimice au loc într-o secvență de pași. Dar, de fapt, nu așa funcționează biologia; nu mai poți explica nimic, chiar și ceva atât de simplu precum modul în care se vindecă o rană, fără să înțelegi căile informațiilor coerente și interconectate despre care tocmai ai citit. Celulele împărtășesc o intercomunicare a informației într-un mod non-liniar. Universul și toate sistemele biologice din interiorul lui împărtășesc o integrare a câmpurilor de energie independente, întrepătrunse care, la rândul lor, împărtășesc clipă de clipă informații dincolo de spațiu și timp.

Cercetările confirmă că majoritatea interacțiunilor dintre celule au loc mai rapid decât viteza luminii[116] – și, din moment ce limita acestei realități fizice *este* viteza luminii, acest lucru înseamnă că celulele trebuie să comunice prin intermediul câmpului cuantic. Interacțiunile dintre atomi și molecule formează o intercomunicare care unifică lumea fizică, materială și câmpurile de energie care alcătuiesc întregul. În cuantă, caracteristicile liniare, previzibile, ale lumii newtoniene, nu există. Lucrurile interacționează într-o manieră holistică și cooperantă.

Așadar, dacă ținem seama de modelul cuantic al realității, am putea spune că orice boală constituie o diminuare a frecvenței. Gândește-te la hormonii stresului. Când sistemul tău nervos se află sub controlul regimului *luptă-sau-fugi*,

substanțele chimice pentru supraviețuire te determină să fii mai mult materie și mai puțin energie. Devii un materialist, deoarece definești realitatea cu simțurile tale; folosești în exces energia vitală din jurul celulei, mobilizând-o pentru o situație de urgență; și toată atenția ta se îndreaptă către lumea exterioară a mediului, corpului și timpului. Dacă menții reacția la stres activată pentru perioade extinse de timp, efectele pe termen lung continuă să încetinească frecvența corpului, astfel încât acesta devine din ce în ce mai mult particulă și din ce în ce mai puțin undă. Acest lucru înseamnă că există mai puțină conștiență, energie și informație disponibile pentru a fi împărțite între atomi, molecule și substanțe chimice. Prin urmare, devii materie, încercând în zadar să schimbi materia – ești un corp care încearcă fără succes să schimbe un corp.

Toate paletele subatomice individuale care îți alcătuiesc corpul încep să se rotească nu doar mai încet, ci și aritmic una față de cealaltă. Acest lucru creează incoerență în rândul atomilor și moleculelor corpului, ceea ce cauzează un semnal slăbit de comunicare, în așa fel încât organismul începe să se destabilizeze. Cu cât corpul tău este mai mult materie și mai puțin energie, cu atât ești mai mult la dispoziția celei de-a doua legi a termodinamicii – legea entropiei – potrivit căreia lucrurile materiale din univers au tendința de a se îndrepta către dezordine și distrugere.

Gândește-te ce s-ar întâmpla dacă ai avea sute de ventilatoare într-o cameră enormă, toate funcționând în același timp și rotindu-se în armonie, zumzăind la unison. Acest zumzet constant ar fi ca o muzică pentru tine, deoarece ar fi ritmic și neîntrerupt. Așa se întâmplă și în corpurile noastre când semnalele dintre atomii, moleculele și celulele noastre sunt puternice și coerente.

Acum închipuie-ți cât de diferit ar fi dacă nu ar exista suficientă electricitate (energie) care să ajungă la fiecare

ventilator, ceea ce le-ar face să se rotească la diferite viteze sau frecvențe. Camera ar fi atunci plină de un vacarm de zăngăneli, pârâituri, opriri și porniri incoerente. Așa se întâmplă când semnalele dintre atomii, moleculele și celulele corpurilor noastre sunt mai slabe și incoerente.

Când îți schimbi energia deoarece ai luat o decizie cu o intenție fermă, crești frecvența structurii tale atomice și creezi o semnătură electromagnetică mai intențională și mai coerentă (așa cum este descrisă în Figura 8.4). Acum influențezi materia fizică a corpului tău. Sporindu-ţi energia, sporești fluxul de electricitate către ventilatoarele tale subatomice. Frecvența crescută începe să antreneze sau să organizeze celulele corpului tău pentru a deveni mai puțin particulă (materie) și mai mult undă (energie). Sau, ca să folosim alte cuvinte, toată materia ta are mai multă energie – sau mai multă informație. Să ne gândim la *coerență* ca ritm sau ordine și la *incoerență* ca lipsa ritmului, lipsa ordinii sau a sincronismului.

Să ne închipuim un grup de o sută de toboșari complet lipsiți de ritm, care bat la tobe în același timp. Aceasta este incoerența. Acum, să ne închipuim că un grup de cinci toboșari profesioniști își fac apariția în mijlocul mulțimii de toboșari aspiranți, se împrăștie în diferite locuri din mulțime și încep să creeze o linie melodică foarte ritmică. În timp, cei cinci îi vor antrena pe toți cei o sută de toboșari să mențină ritmul, ordinea și sincronismul perfecte.

Exact acest lucru se întâmplă când corpul tău reacționează la o nouă minte, când ți se zburlește părul pe ceafă deoarece simți că ești mai mult energie și mai puțin materie. În momentul respectiv, înalți materia către o nouă minte. Antrenezi boala, care există ca o scădere a frecvenței, spre o frecvență ridicată. În același timp, determini și informațiile incoerente care au existat în rândul atomilor și moleculelor, substanțelor chimice și celulelor, țesuturilor și organelor,

precum și sistemelor corpului să funcționeze, în schimb, dintr-un câmp al informației mai organizate.

FIGURA 8.4

Dintr-o perspectivă cuantică, o frecvență mai înaltă, mai coerentă este denumită *sănătate* și o frecvență mai lentă, mai incoerentă, este denumită *boală*. Orice boală este o reducere a frecvenței, precum și expresia unei informații incoerente.

Este ca și cum ai auzi paraziți la radio și l-ai acorda până ai descoperi un semnal clar unde, dintr-odată, paraziții dispar și poți auzi muzica. Creierul tău și sistemul nervos fac același lucru, acordându-se la frecvențe mai înalte, mai coerente. Odată ce se întâmplă acest lucru, nu mai ești supus legii entropiei. Experimentezi *entropia inversă*, iar semnătura coerentă a câmpului de energie din jurul corpului tău te determină să fii imun la legile tipice ale realității fizice. Acum, toate ventilatoarele subatomice se învârt la o frecvență coerentă mai rapidă, iar moleculele fizice, substanțele chimice și celulele care îți alcătuiesc corpul primesc noi informații, astfel încât energia ta are un efect pozitiv asupra corpului tău.

Figurile 8.5A, 8.5B și 8.5C de pe pagina următoare ilustrează modul în care o frecvență de energie mai înaltă, mai coerentă, antrenează o frecvență a materiei mai lentă, mai incoerentă, înălțând materia spre o nouă minte.

Cu cât energia ta este mai organizată și mai coerentă, cu atât antrenezi mai mult materia pe o frecvență organizată și cu cât frecvența este mai rapidă, cu atât semnalul electromagnetic pe care îl primește celula este mai bun și mai profund. (Amintește-ți, după cum ai învățat în capitolul anterior, celulele sunt de o sută de ori mai sensibile la semnalele electromagnetice – energia – decât la semnalele chimice, iar aceste semnale sunt cele care schimbă expresia ADN-ului.) Cu cât energia ta este mai incoerentă și mai nesincronizată, pe de altă parte, cu atât celulele tale sunt mai puțin capabile să comunice una cu cealaltă. Vei deprinde, în foarte scurt timp, știința modului în care să creezi coerență.

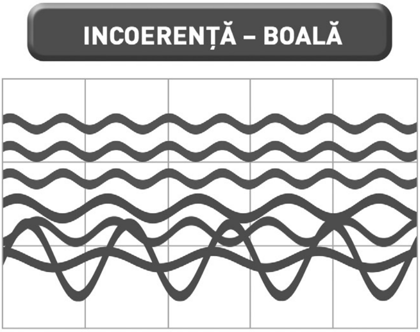


FIGURA 8.5A

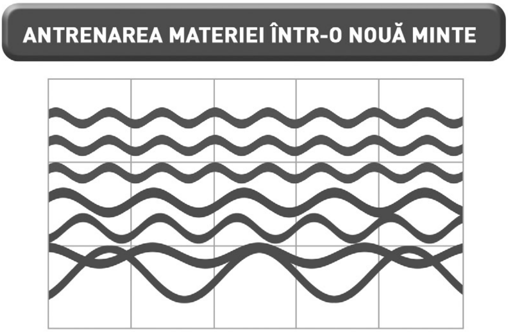


FIGURA 8.5B

FIGURA 8.5C

Când o energie mai mare, mai coerentă, interacționează cu o energie mai lentă, mai incoerentă, ea începe să antreneze materia într-o stare mai organizată.

Dincolo de pragul cuantic

Din moment ce câmpul cuantic este un câmp invizibil de informație, este frecvență dincolo de spațiu și timp, din care provin toate lucrurile materiale, și este alcătuit din conștiență și energie, atunci orice lucru fizic din univers este armonizat în interiorul acestui câmp și conectat la el. Și din moment ce toate lucrurile materiale sunt alcătuite din atomi, care sunt conectați dincolo de spațiu și timp, atunci tu și cu mine, împreună cu toate lucrurile din univers, suntem conectați prin intermediul acestui câmp de inteligență – personală și universală, atât în interiorul nostru, cât și în jurul nostru – care conferă viață, informație, energie și conștiență tuturor lucrurilor.

Spune-i cum dorești, însă aceasta este inteligența universală care îți oferă viață chiar acum. Ea organizează și orchestrează sutele de mii de note din simfonia armonioasă care este fiziologia ta – acele lucruri care fac parte din sistemul tău nervos autonom. Această inteligență menține cele peste 101 000 de bătăi ale inimii pe zi, pentru a pompa peste 9 litri de sânge pe minut, parcurgând o distanță de peste 96 500 de kilometri într-un interval de 24 de ore. Până să termini de citit această propoziție, corpul tău va fi produs 25 de trilioane de celule. Și fiecare dintre cele 70 de trilioane de celule care îți alcătuiesc corpul îndeplinește undeva între 100 000 și 6 trilioane de funcții pe secundă. Astăzi, vei inhala două milioane de litri de oxigen și de fiecare dată când inhalezi, oxigenul respectiv va fi distribuit fiecărei celule din corpul tău, în câteva secunde.

Urmărești în mod conștient toate acestea? Sau o face pentru tine ceva ce are o minte mult mai puternică decât mintea ta și o voință mult mai puternică decât voința ta? Asta e iubirea! De fapt, această inteligență te iubește atât de mult, încât îți oferă viață din iubire! Este aceeași minte universală care însuflețește fiecare aspect al universului material. Acest

câmp invizibil al inteligenței există dincolo de spațiu și timp, și de aici vin toate lucrurile materiale.

El face ca supernovele să se nască în galaxii îndepărtate și trandafirii să înflorească la Versailles. Menține rotația planetelor în jurul Soarelui și succesiunea fluxului și refluxului în Malibu. Deoarece există în toate locurile și în toate timpurile, și se află atât în interiorul tău, cât și în jurul tău, această inteligență trebuie să fie atât personală, cât și universală. Prin urmare, există o conștiență subiectivă, înzestrată cu liber-arbitru (conștientizarea universală), care este responsabilă pentru întreaga ta viață.

Dacă ar fi să închizi ochii și să îți îndepărtezi atenția de la corpul tău și de la toți oamenii, lucrurile și evenimentele care apar în diferite momente și locuri din mediul tău extern, renunțând la timp pentru o clipă, tu, ca observator cuantic, ți-ai înlătura energia din viața ta familiară și ți-ai investi conștientizarea în câmpul necunoscut al posibilităților. Din moment ce locul în care îți plasezi atenția este locul în care îți plasezi energia, atunci, dacă îți plasezi conștientizarea asupra vieții tale cunoscute, energia ta este investită în această viață familiară. Dar dacă ar fi să îți investești energia în câmpul necunoscut de posibilități situat dincolo de spațiu și timp, și în loc de asta ai deveni o conștiență (un gând în potențialul cuantic), ai atrage o nouă experiență înspre tine. Pe măsură ce intri într-o stare meditativă, conștiența ta subiectivă, înzestrată cu liber-arbitru, se va contopi cu conștiența universală, obiectivă, iar tu vei lăsa posibilitatea să încolțească.

Sistemul nervos autonom autoorganizator este conexiunea ta cu acea inteligență înnăscută pe care am menționat-o și care îndeplinește toate acele funcții automate pentru tine. Cu siguranță nu neocortexul tău rațional este cel responsabil pentru funcțiile menționate anterior. În schimb, centrii cerebrali inferiori de sub neocortex sunt cei care dețin controlul. Cu această inteligență iubitoare te contopești în meditație,

când sacrifici egoul și treci de la egoism la altruism, când devii conștiență pură – nu un corp în mediu sau în timpul liniar, ci, în schimb, niciun corp, nimeni, nimic, nicăieri și în afara timpului. Acesta este momentul în care devii, pur și simplu, o conștientizare într-un câmp infinit de posibilități.

Te afli în necunoscut. Și toate lucrurile sunt create din necunoscut. Te afli în câmpul cuantic. Iar tu și cu mine dispunem deja de toată mașinăria biologică de care avem nevoie pentru această realizare de a deveni conștiență pură.

Capitolul nouă

Trei povești despre transformare personală

În acest capitol, vei întâlni câțiva oameni care au investit energia conștienței lor în lumea imaterială de dincolo de simțuri și au îmbrățișat în mod repetat o posibilitate, până ce aceasta s-a materializat în viața lor.

Povestea lui Laurie

La vârsta de 19 ani, Laurie a fost diagnosticată cu o boală degenerativă rară a oaselor, numită *displazie fibroasă poliostotică*. Atins de această afecțiune debilitantă, corpul înlocuiește osul normal cu un țesut inferior și mai fibros, iar eșafodajul proteinei de susținere a scheletului devine neobișnuit de subțire și de neregulat. Procesul atipic de creștere asociat cu sindromul provoacă inflamarea, slăbirea și apoi fracturarea oaselor. Displazia fibroasă poate apărea în orice parte a scheletului, iar în cazul lui Laurie, s-a manifestat la nivelul femurului drept, al articulației șoldului drept, al tibiei drepte și la unele oase ale piciorului drept. Doctorii i-au spus că boala ei era incurabilă.

Displazia fibroasă este o boală genetică care nu se manifestă de obicei până la vârsta adolescenței. În cazul lui Laurie, ea și-a petrecut un an întreg șchiopătând cu mari eforturi în jurul campusului universitar, cu ceea ce s-a dovedit a fi o

fractură de femur, înainte să iasă la suprafață vreun semn de boală. A fost șocată să afle că își fracturase un os, deoarece nu suferise nicio traumă. În afara faptului că avea un picior mai mare decât celălalt din punct de vedere anatomic, Laurie nu observase niciun indiciu că ar fi fost ceva în neregulă cu ea până în acel moment. Avusese o tinerețe relativ activă, plină de activități precum atletismul, dansul și partidele de tenis. În perioada în care a început să șchiopăteze, se apucase chiar de antrenamente, pentru a participa la concursurile de culturism.

După diagnostic, viața lui Laurie s-a schimbat peste noapte. Chirurgul ei ortoped a avertizat-o că era fragilă și extrem de vulnerabilă. A insistat ca ea să se deplaseze doar cu ajutorul cârjelor, până ce aveau să o programeze pentru operație: mai întâi o grefă osoasă, urmată de inserția unei tije femurale Russell-Taylor de-a lungul corpului femurului. După ce au auzit vestea, atât Laurie, cât și mama ei, au stat o oră plângând în cantina spitalului. Era un coșmar; viața lui Laurie, așa cum o știa ea, părea să se fi sfârșit dintr-o dată.

Percepția lui Laurie despre limitările ei – atât cele reale, cât și cele imaginare – a început să îi domine viața. Pentru a evita alte fracturi, a urmat instrucțiunile doctorului și a folosit conștiincioasă cârjele. A fost nevoită să renunțe la stagiul de marketing pe care îl începuse recent la un important producător din Manhattan și, în schimb, a început să își umple timpul cu programări medicale. Tatăl ei a insistat ca ea să consulte cât mai mulți medici ortopezi cu putință, prin urmare, cu lacrimi în ochi, mama ei a dus-o pe Laurie cu mașina de la un cabinet medical la altul, în cursul următoarelor săptămâni.

De fiecare dată când mergea la un nou doctor, Laurie aștepta răbdătoare o opinie medicală diferită, doar pentru a primi iarăși aceeași veste proastă. În doar câteva luni, zece chirurgi își dăduseră cu părerea privind afecțiunea ei. Ultimul doctor la care a fost a avut o opinie diferită: el i-a spus lui Laurie că operația pe care ceilalți doctori i-o recomandaseră

nu avea să o ajute în niciun fel, deoarece inserarea tijei avea să întărească osul afectat doar în punctul cel mai slab și să provoace, de fapt, mai multe fracturi, în următoarea zonă mai vulnerabilă, deasupra sau dedesubtul tijei. El a sfătuit-o pe Laurie să uite de operație și să folosească în continuare cârje sau un scaun cu rotile – sau pur și simplu să devină sedentară pentru tot restul vieții.

Începând din acel moment, Laurie a rămas nemișcată cea mai mare parte a timpului, de teamă că și-ar putea fractura vreun os. Se simțea neputincioasă, mică și fragilă, și era copleșită de anxietate și de autocompătimire. S-a întors la colegiu o lună mai târziu, dar în cea mai mare parte a timpului stătea închisă într-un apartament pe care îl împărțea cu alte cinci femei. Și-a cultivat o abilitate impresionantă de a-și ascunde depresia clinică severă, care se accentua pe zi ce trecea.

Teama de tatăl ei

De când își amintea Laurie, tatăl ei fusese un om violent. Chiar și după ce au crescut copiii, fiecare membru al familiei trebuia să fie pregătit pentru furia loviturilor rapide de pumn ale bărbatului, în momentele cele mai neașteptate. Toată lumea era într-o continuă stare de vigilență, întrebându-se când se va pierde cu firea data viitoare. Deși Laurie, cu siguranță, nu știa acest lucru la vremea respectivă, comportamentul tatălui ei era în mod intrinsec legat de afecțiunea ei.

Nou-născuții își petrec cea mai mare parte a zilei în starea de undă cerebrală delta. În timpul primilor 12 ani, copiii avansează treptat la o stare teta și apoi la o stare alfa, înainte să ajungă la starea beta, în care vor petrece cea mai mare parte a vârstei lor adulte. După cum ai citit mai devreme, teta și alfa sunt stări ale undelor cerebrale extrem de sugestibile. Copiii mici nu au încă o minte analitică pentru a edita sau înțelege ceea ce li se întâmplă, prin urmare, toate aceste informații pe care le absorb din experiențele lor sunt codate

direct în mintea lor subconștientă. Din cauza sugestibilității lor crescute, în momentul în care se simt transformați din punct de vedere emoțional în urma unei experiențe, ei acordă atenție persoanei sau lucrului respectiv care a provocat experiența și astfel sunt condiționați să formeze amintiri asociative care să conecteze cauza respectivă cu însăși emoția experienței. Dacă este vorba despre un părinte, atunci, în timp, copiii se vor atașa de această persoană care îi îngrijește și vor crede că emoțiile pe care le simt din acea experiență sunt normale deoarece nu au încă abilitatea de a analiza situația. Acesta este modul în care experiențele copilăriei timpurii devin stări de a fi subconștiente.

Deși Laurie nu știa acest lucru când boala ei a fost diagnosticată, evenimentele cu încărcătură emoțională prin care trecuse crescând alături de tatăl ei au fost întipărite în sistemul memoriei ei implicite, dincolo de mintea ei conștientă, programându-i biologia. Reacția ei la furia tatălui – faptul că se simțea slabă, neputincioasă, vulnerabilă, stresată și temătoare zi după zi – a devenit atunci o parte a sistemului ei nervos autonom, astfel încât corpul ei a memorat din punct de vedere chimic aceste emoții, iar mediul a semnalat genelor asociate cu tulburarea ei să se activeze. Deoarece reacția respectivă era autonomă, ea nu putea să o schimbe atâta vreme cât rămânea captivă în corpul ei emoțional. Putea doar să își analizeze starea de a fi corespunzătoare emoțiilor din trecutul ei, chiar dacă răspunsurile de care avea nevoie existau dincolo de aceste emoții.

Odată ce Laurie a primit diagnosticul de displazie fibroasă, mama ei și-a anunțat imediat întreaga familie că Laurie fusese declarată oficial „fragilă" de medicina modernă – prin urmare era ferită de violența fizică a tatălui ei. Deși el a continuat să o abuzeze emoțional și verbal pe Laurie (până la moartea sa, 15 ani mai târziu), boala ei, în mod ironic, a protejat-o de alte abuzuri fizice.

Cum și-a cimentat identitatea în boală

Acest simț pervers al siguranței pe care l-a creat Laurie a devenit pentru ea un mijloc de supraviețuire. Prin urmare, a început să beneficieze de pe urma unui tratament preferențial (de care avea nevoie aproape întotdeauna). Indiferent dacă era vorba să primească un loc în autobuz sau în metrou când toate scaunele erau ocupate, să își pună prietenii să aștepte la coadă la evenimente, în timp ce ea aștepta pe o bancă din apropiere, sau să obțină rapid loc la masă într-un restaurant aglomerat, Laurie a descoperit că boala ei începea să *lucreze în favoarea ei*. A început să se bazeze în mare măsură pe boala ei pentru a obține ce dorea. Era acum capabilă să se descurce mai bine într-o lume pe care nu o considerase niciodată sigură până atunci. Beneficiul emoțional al manipulării realității ei pentru a obține astfel ce voia a devenit foarte convenabil, iar Laurie primea mult mai mult decât avea cu adevărat nevoie pentru a-și feri corpul de stres, ca să evite traumatismele. Nu a durat mult, și boala ei a devenit identitatea ei.

După aceea, Laurie a trecut printr-o criză de adolescență-târzie, revoltându-se împotriva vieții despre care credea că îi fusese impusă cu de-a sila de doctori, de părinți și de soartă. Până să înceapă următorul semestru după diagnosticul ei, intrase deja într-o stare puternică de negare în legătură cu boala ei. A decis să devină prima culturistă „șchioapă", întorcându-se la sport cu un devotament complet. Mânată de o obsesie oarbă, trăind în tensiune și teamă și impunându-și o atitudine pozitivă doar cu ajutorul minții sale conștiente, Laurie a găsit moduri creative de a ridica greutăți care să nu îi deformeze membrele.

S-a gândit că, dacă încerca să meargă mai departe, în ciuda durerii, avea să devină mai sănătoasă – chiar dacă, în realitate, eforturile ei au dat greș deoarece se simțea îngrozitor în cea mai mare parte a timpului, iar durerile i s-au agravat. Așa cum se întâmplă uneori cu pacienții bolnavi de displazie

fibroasă poliostotică, Laurie s-a îmbolnăvit de scolioză și suferea de dureri mari de spate în fiecare zi. Abia trecută de vârsta de 20 de ani, a început să sufere de artrită la coloană și în alte zone ale corpului.

După ce a absolvit colegiul, în ciuda faptului că făcea naveta între o nouă casă și o nouă slujbă, Laurie a devenit foarte sedentară și se simțea și mai înstrăinată de viață. Teama, anxietatea și depresia ei nu au părăsit-o. Își invidia majoritatea semenilor și și-a pierdut prieteni și relații romantice deoarece trăia mai mult ca părinții ei mai în vârstă decât ca o persoană tânără.

Deja, pe când se apropia de 30 de ani, Laurie ajunsese să folosească mereu un baston ca să se deplaseze, chiar și atunci când nu se afla sub tratament pentru una dintre cele 12 fracturi severe pe care avea să le îndure în cele din urmă. Ca și cum acele probleme nu ar fi fost de ajuns, ea s-a confruntat, de asemenea, și cu microfracturi periculoase. Oasele ei erau atât de slăbite, încât fracturi mai mari, provocate de stres, aveau să apară sub fisurile microscopice și să se conecteze cu alte zone ale osului slăbit pentru a forma fracturi și mai mari, vizibile la radiografie.

La vârsta de 30 de ani, Laurie avea mai multe probleme cu spatele decât tatăl ei de 72 de ani, iar în esență, ea îmbătrânise înainte de vreme. Stătea în pat zile întregi și a pierdut atâtea săptămâni de muncă, încât a fost nevoită să își dea demisia de la diferite slujbe. Și-a amânat studiile postuniversitare deoarece școala care a acceptat-o nu avea un lift funcțional. A trebuit să renunțe la petreceri, ieșiri la muzee, cumpărături, călătorii, concerte și alte activități care ar fi implicat în mare măsură statul în picioare și mersul pe jos. Era prinsă în bucla gândirii și simțirii despre care am vorbit mai devreme: în timp ce ea gândea că este limitată și fragilă la interior, corpul ei manifesta un caracter limitat și fragil la exterior. Cu cât se simțea mai vulnerabilă și mai slăbită, cu atât

devenea mai vulnerabilă și mai slăbită – în timp ce continua să se confrunte cu fracturi care îi consolidau credința că era fragilă, reafirmându-i identitatea și validându-i starea de a fi.

Și-a ajustat dieta și a luat diferite vitamine și suplimente, pe lângă medicamentele de întărire a oaselor, dar nimic nu părea să oprească fracturile. Își putea fractura un os pur și simplu urcând un șir de trepte sau chiar coborând de pe o bordură. Era ca și cum ar fi așteptat următorul coșmar, la rând.

În mod ironic, atunci când Laurie nu folosea cârje sau nu șchiopăta, arăta perfect sănătoasă. Cei mai mulți oameni presupuneau că bastonul ei era un fel de accesoriu excentric și mulți nu credeau că Laurie avea cu adevărat o boală debilitantă, motiv pentru care, uneori, era greu și frustrant pentru ea să primească tratamentul preferențial de care avea nevoie adesea. Încercarea de a-i convinge pe oameni că era cu adevărat bolnavă i-a consolidat și mai mult identitatea de persoană bolnavă, i-a setat intenția de a demonstra că are un handicap și i-a întărit convingerea privind statutul ei de invalidă. În timp ce restul lumii părea să se străduiască din greu să își ascundă slăbiciunile și vulnerabilitatea, Laurie a descoperit că ea și le anunța în mod constant pe ale ei.

Irosea multă energie încercând să controleze cât mai mult posibil din mediul ei. Era extrem de atentă la tot ce mânca și bea, cântărind tot ce consuma. Fiecare plimbare prin cartierul ei era calculată. Ajunsese chiar să cântărească ce cantitate putea căra acasă de la supermarket: 4,5 kilograme, ceea ce era, de asemenea, și limita greutății pe care putea să o acumuluze, astfel încât starea oaselor ei să nu se înrăutățească.

Era epuizant, dar era tot ce știa Laurie să facă. Paleta ei de opțiuni devenea din ce în ce mai restrânsă, în timp ce ea continua să limiteze sfera lucrurilor pe care le putea face din punct de vedere fizic, în încercarea de a nu-și mai fractura oasele. Pe măsură ce stilul ei de viață devenea din ce în ce mai limitat, mintea ei devenea, la rândul ei, mai limitată.

Temerile lui Laurie au crescut, depresia i s-a agravat și, în cele din urmă, a încercat să lucreze din nou, însă nu putea nici măcar să rămână mai mult timp într-o slujbă.

Aceeași femeie care fusese pe vremuri atletă, dansatoare și culturistă de performanță era acum limitată doar la exercițiile de yoga pentru fitness, iar când s-a apropiat de 40 de ani, până și hatha yoga ajunsese să fie prea mult pentru ea. Ani de zile, exercițiile ei s-au limitat la a sta pe scaun și a respira viguros (deși, după ce a împlinit 40 de ani, doctorul i-a permis, în sfârșit, să înoate la bazin).

A făcut câteva încercări să se vindece cu ajutorul terapeuților, doctorilor holiști, vindecătorilor energetici, vindecătorilor prin sunete și homeopaților – căutând întotdeauna soluții în afara propriei persoane. De câteva ori, s-a simțit mai bine după o ședință de vindecare energetică, apoi s-a dus la ortoped și a cerut noi radiografii – doar pentru a se descuraja când primea rezultatele neschimbate. S-a gândit: *Poate că nu se poate mai bine de atât*. Se trezea copleșită în fiecare dimineață, doborâtă de un sentiment de groază, convinsă că nu putea să se descurce cu ceea ce-i pregătise soarta.

Laurie află ce este posibil

Am cunoscut-o pe Laurie în 2009, după ce a văzut *What the Bleep Do We Know!?* (*Ce naiba știm cu adevărat!?*) și a rămas uluită de conceptul că o persoană ar putea să-și creeze o viață cu totul nouă. S-a întâmplat să o cunosc în timp ce luam cina înaintea unui workshop pe care îl predam, la un centru de retragere spirituală din apropiere de New York. Am vorbit despre cursurile pe care le predam, de schimbare personală, iar ea s-a înscris imediat pentru următorul meu curs, din luna august a acelui an.

Când Laurie a ajuns la primul ei eveniment, a aflat că era cât se poate de posibil să îți schimbi creierul, gândurile, corpul, starea emoțională și expresia genetică. În timpul

workshopului, am discutat despre schimbarea fizică, însă convingerile lui Laurie despre boala și corpul ei erau tenace, iar emoțiile îi erau ferm fixate în trecut. Nu avea absolut nicio intenție să își vindece corpul, în cea mai mare parte deoarece nu credea cu adevărat că era măcar posibil. Venise doar pentru că voia să se simtă mai bine la interior.

Laurie a aplicat imediat, cât de bine a putut, principiile pe care le-am predat, chiar dacă nu părea să se simtă diferit în mod voit. Primul lucru pe care l-a făcut, aproape imediat după acel prim curs de weekend, a fost să nu mai împărtășească și altora diagnosticul ei. Chiar dacă nu își putea controla emoțiile, s-a gândit că încă avea control asupra lucrurilor pe care le spunea cu voce tare. Așadar, în afară de cazurile în care trebuia să ceară un scaun la o petrecere sau să explice unui tip care îi ceruse întâlnire de ce nu putea merge la plimbare cu el, a încetat în totalitate să își mai recunoască afecțiunea. Laurie a ales să se concentreze asupra lucrurilor spre care se îndrepta în viitorul ei: spre un sine lăuntric fericit, spre o legătură profundă cu vreo sursă divină necunoscută, spre o slujbă minunată la care ar fi excelat, un partener de viață și spre relații apropiate și sănătoase cu prietenii și cu rudele.

Laurie s-a concentrat apoi pe schimbarea câtorva comportamente simple. A avut grijă la gândurile și cuvintele ei, și și-a amintit sieși să-și schimbe vechile tipare repetitive și distructive. A continuat să facă meditațiile și să participe la cursurile mele. Pentru a atribui sens lucrurilor pe care le făcea, a recitit cu religiozitate notițele și a păstrat legătura cu cât mai mulți colegi de la cursuri. În timp, o mică, dar perceptibilă parte din zi, Laurie s-a simțit mai bine, mai înaltă, mai capabilă și mai puternică. Își spunea „schimbă-te” de 20 de ori pe zi, ori de câte ori observa că mintea ei aluneca în trecut. Deși gândurile negative se strecurau de o sută de ori pe zi, încetul cu încetul, Laurie a creat câteva gânduri noi, le-a așternut pe hârtie și a încercat să creadă profund în ele.

Laurie a muncit din greu la acest proces, însă i-a luat aproape doi ani până a putut să *simtă* cu adevărat acele noi gânduri. În loc să se simtă frustrată în timpul acelei perioade de așteptare, Laurie și-a reamintit că îi luase o perioadă destul de lungă de timp ca să *creeze* boala din starea ei emoțională, prin urmare i-ar putea lua ceva timp să o *decreeze*. Ea și-a reamintit, de asemenea, ei înseși că va trebui să treacă printr-o moarte biologică, neurologică, chimică și genetică a vechiului sine, înainte ca noul sine să iasă la suprafață.

Circumstanțele din mediul ei extern s-au înrăutățit înainte să se îmbunătățească. O inundație i-a distrus casa și alte incidente din clădirea ei de apartamente i-au creat noi probleme de sănătate. Laurie mi-a spus că de fiecare dată când se așeza ca să mediteze și să își repete viața ideală, se simțea ca și cum își spunea o minciună – și, după aceea, când devenea conștientă de circumstanțele din prezent, se simțea de parcă ar fi primit o palmă. Am încurajat-o să nu mai definească realitatea cu ajutorul simțurilor și să traverseze mai departe râul schimbării.

Laurie a continuat să vină la workshopuri, morocănoasă uneori și recunoscătoare alteori, și a mers mai departe cu munca. Reunea, de asemenea, cât mai mulți studenți din partea locului, pentru a medita împreună. Aproape nicio situație din viața lui Laurie nu era plăcută, așa că s-a gândit: *Ce naiba, măcar să am și eu o oră pe zi în spatele pleoapelor închise, unde realitatea arată diferit, unde am un corp fără dureri, o casă sigură și liniștită și o relație completă și iubitoare cu lumea exterioară și cu prietenii și familia mea.*

La începutul anului 2012, în timpul unuia dintre workshopurile mele progresive, Laurie și-a aprofundat semnificativ experiența în meditație. Ea a fost, atât la propriu, cât și la figurat, zguduită din temelii. Din punct de vedere fizic, a fost ca un șoc urmat de o eliberare. Corpul i s-a cutremurat, fața i s-a contorsionat, iar brațele i s-au ridicat în aer în timp ce

încerca din răsputeri să rămână lipită de scaun. Emoțional vorbind, a fost o bucurie inexplicabilă. Plângea, râdea și scotea sunete pe care nu și le putea explica. Toată teama și controlul pe care le folosise înainte, pentru a nu se pierde cu firea, începuseră, în sfârșit, să cedeze. Pentru prima oară, simțea o prezență divină și știa că nu mai este singură.

Laurie mi-a spus: „Am simțit ceva, pe cineva, o prezență divină, iar această conștiență nu era ignorantă față de existența mea și indiferentă față de starea mea de bine, așa cum se pare că crezusem înainte. Această conștiență chiar fusese atentă la mine. Să-mi dau seama de lucrul acesta a fost o schimbare copleșitoare pentru mine." Toată energia pe care o investise în a-și controla mișcările fizice și viața ei, în general, a început în sfârșit să se relaxeze și să se liniștească, iar energia pe care o folosise pentru a menține acel control a început să se elibereze.

La următorul eveniment, am observat că Laurie mergea fără baston și fără să șchiopăteze. Era fericită, zâmbitoare și râdea în sinea ei, în loc să fie iritată, încruntată și să se schimonosească de durere. Transforma teama în curaj, frustrarea în răbdare, durerea în bucurie și slăbiciunea în putere. Începea să se schimbe – atât în interior, cât și în exterior. Liber de dependența de acele emoții limitative, corpul ei trăia acum mai puțin în trecut, pe măsură ce se îndrepta către un nou viitor.

La începutul primăverii anului 2012, ortopedul lui Laurie i-a spus în timpul unui control de rutină că în jur de două treimi din lungimea fracturii pe care o avea la femur de la vârsta de 19 ani (o fractură care apăruse la fiecare dintre cele aproximativ o sută de radiografii pe care le făcuse până atunci) dispăruse. Doctorul nu avea nicio explicație de oferit, însă, în schimb, i-a sugerat să înceapă să facă exerciții pe o bicicletă staționară la sala de gimnastică, timp de zece minute, de două ori pe săptămână. Laurie a fost foarte bucuroasă să audă mesajul și n-a mai stat pe gânduri.

Succese și recidive

Toată munca lui Laurie pentru a traversa râul schimbării începea acum să dea roade. În sfârșit primea un feedback care îi îngăduia să știe că face un oarecare progres de natură fizică. În fiecare zi, pe măsură ce Laurie își depășea corpul, mediul și timpul, ea depășea, de asemenea, personalitatea care era conectată la realitatea ei externă, prezentă și trecută, corpul ei dependent emoțional și obișnuit, precum și viitorul previzibil pe care îl așteptase întotdeauna, pe baza amintirilor ei din trecut. Tot efortul ei de a-și înlocui mintea analitică, de a-și schimba undele cerebrale cu acelea pentru o stare mai sugestibilă, de a găsi momentul prezent și de a se aventura în sistemul de programare, în care se regăsise schimbată emoțional mai înainte, o schimba, în sfârșit.

Laurie a început să creadă cu adevărat că mintea ei îi vindeca trupul doar prin puterea gândului. Iar vechea fractură care era conectată la vechiul ei sine se vindeca deoarece Laurie devenea, la propriu, altcineva. Ea nu mai declanșa și cupla circuitele din creierul ei care fuseseră conectate la vechea personalitate, deoarece ea nu se mai gândea și acționa în aceleași moduri. Ea încetase să își condiționeze corpul în funcție de aceeași minte, retrăindu-și trecutul cu aceleași emoții. Ea „dezmemora” ce însemna să fie vechiul ei sine și își amintea că este un nou sine – altfel spus, declanșa și cupla noi gânduri și acțiuni în creierul ei, schimbându-și mintea și învățându-și corpul din punct de vedere emoțional cum va fi viitorul ei sine.

Laurie semnala noi gene în noi moduri, în timpul meditației ei zilnice, schimbându-și, pur și simplu, starea de a fi. Genele respective produceau noi proteine care vindecau proteinele responsabile pentru fracturile asociate cu „dis-confortul” ei. Din ceea ce învățase în workshopuri, ea s-a gândit că celulele ei osoase trebuiau să primească semnalul corect de la mintea ei pentru a dezactiva gena displaziei fibroase și pentru a activa gena pentru producerea unei matrice osoase normale.

Laurie a explicat:

> Știam că, de-a lungul anilor, toate acele fracturi se manifestaseră structural din cauza expresiei nesănătoase a proteinelor din celulele mele osoase, deoarece trăiam în funcție de emoțiile de supraviețuire – de teamă, victimizare și durere – și mă simțeam slabă. Eram suficient de puternică încât să manifest perfect slăbiciunea în corpul meu. Programasem genele să stea pe loc deoarece memorasem emoțiile respective la nivel subconștient în corpul meu. Iar corpul meu, ca și mintea mea, trăia întotdeauna în trecut. Prin urmare, m-am gândit, dacă oasele sunt compuse din colagen – care este o proteină – și doream ca celulele mele osoase să producă un colagen sănătos, trebuia să intru în sistemul meu nervos autonom, să îmi depășesc mintea analitică, să intru în mintea subconștientă, să îmi reprogramez în mod repetat corpul cu noi informații și să îi permit să primească noi ordine în fiecare zi. Când am primit veștile bune, am simțit că traversasem pe jumătate râul schimbării.

Laurie a continuat să facă meditațiile și a participat mai departe la seminarele mele. A continuat să treacă prin episoade de durere fizică, însă frecvența, intensitatea și durata lor au scăzut considerabil. Ea a schimbat cât mai multe lucruri cu putință. A schimbat sălile de gimnastică, doar pentru un mediu diferit. S-a dat cu deodorantul mai întâi în partea dreaptă, în loc de stânga. Și-a încrucișat brațul stâng peste cel drept în locul poziției mai firești a brațului drept peste cel stâng, ori de câte ori reușea să-și amintească asta. Stătea pe un alt scaun în apartamentul ei. Dormea pe cealaltă parte a patului (chiar dacă asta însemna să ocolească până în partea îndepărtată a camerei ca să se bage și să se dea jos din pat).

Ea a relatat: „Oricât de ridicol ar suna, eram pur și simplu hotărâtă să-i dau corpului meu cât mai multe semnale noi și diferite cu putință, și, din moment ce mutarea într-o casă mare din Hamptons nu era realistă, trebuia să mă mulțumesc cu aceste lucruri mărunte."

Laurie a pus chiar și bilețele peste tot în mediul ei, pentru a-și aminti să rămână conștientă și să provoace gânduri și senzații despre viitorul ei. A scris „Sunt recunoscătoare", „Înalță-te!" și „Iubește!" pe bandă adezivă de mascare și a lipit bilețelele pe spatele câtorva uși. A lipit pe tabloul de bord un bilețel adeziv pe care scria: „Gândurile tale sunt incredibil de puternice. Alege-le în mod înțelept." Bilețelele și enunțurile încurajatoare nu erau o noutate pentru ea, dar nu avusese niciodată capacitatea de a le crede înainte deoarece nu știuse cum să își schimbe convingerile.

La sfârșitul lunii ianuarie 2013, când și-a văzut din nou ortopedul, el i-a spus pentru prima oară în 28 de ani că *nu* avea nicio urmă de fractură – niciuna. Oasele ei erau întregi și intacte. Ea mi-a scris: „Nu există cuvinte prin care să pot exprima bucuria pe care mi-a adus-o acest lucru. Acum mă simt plină de putere și înălțată. Știu că am traversat *mai mult* de jumătate din râul schimbării."

Celulele ei osoase erau acum programate să producă proteine noi și sănătoase. Sistemul ei nervos autonom refăcea acum echilibrul din interiorul corpului ei la nivel fizic, chimic și emoțional. Acesta îndeplinea vindecarea pentru ea, prin intermediul unei inteligențe superioare, iar ea știa că acum putea să se încreadă mai mult și să se lase în voia lui. Corpul ei continua să reacționeze la o nouă minte.

La o lună după întâlnirea ei cu ortopedul, Laurie a zburat în Arizona pentru unul dintre workshopurile mele avansate. La o oră după ce a sosit, a primit un apel telefonic de la asistenta doctorului, care i-a spus că primise rezultatele analizelor ei de sânge și urină, iar acestea indicau că boala ei era, de

fapt, cât se poate de activă. Doctorul i-a recomandat să reia terapia cu bifosfonați pentru prima oară după mulți ani.

Laurie a fost distrusă. Radiografiile îi dăduseră impresia că era din nou sănătoasă, însă testele de laborator indicau altceva. În câteva secunde, pierduse perspectiva și era sigură că dăduse greș. Când mi-a spus vestea, am asigurat-o că trupul ei trăia în trecut și că pur și simplu avea nevoie de mai mult timp pentru a-și ajunge mintea din urmă. I-am sugerat să lucreze în continuare timp de câteva luni și să refacă după aceea testul de urină.

Inspirată de unii dintre oamenii din workshopurile noastre care și-au schimbat starea de sănătate, Laurie s-a întors acasă și și-a făcut exercițiile cu seriozitate, simțind mai viu și mai intens în meditațiile sale viața pe care ar fi putut-o avea. A încetat să se închipuie pe ea însăși cu oasele efectiv vindecate și s-a închipuit, pur și simplu, pe ea însăși, în deplinătatea ei, în general – plină de viață, strălucitoare, vioaie, tânără și cu o sănătate de fier, debordând de energie. A repetat mental și a acceptat din punct de vedere emoțional faptul că are tot ce și-a dorit, ceea ce a inclus un corp funcțional, care să meargă. Și-a spus ei înseși că bătrâna care fusese între 19 și 47 de ani era de domeniul trecutului.

O nouă minte, un nou corp

În următoarele câteva luni, Laurie pur și simplu a început să se simtă mai fericită, mai veselă, mai liberă și mai sănătoasă. A început să se gândească cu mai multă claritate la viitorul ei. Rareori simțea vreo durere în corpul ei, iar acum mergea fără niciun ajutor.

Când a sosit luna mai a anului 2013, era oarecum îngrijorată în legătură cu programarea ei pentru repetarea testului de laborator. A amânat întâlnirea până în iunie. Apoi Laurie a discutat despre ezitarea și anxietatea ei cu un student

experimentat de la workshop, care i-a cerut să se gândească la câteva lucruri bune pe care și le putea imagina în legătură cu vizita la spital și efectuarea testului. În acel moment, Laurie și-a dat seama că avea o mulțime de resurse emoționale pozitive, însuflețitoare, din care să se inspire. A început să recite o listă lungă, printre care și cât de curat este spitalul, cât de serviabil este întotdeauna personalul de acolo, ce loc confortabil este, unde să mergi doar pentru a fi îngrijit. Era exact schimbarea de focalizare de care avea nevoie.

În ziua programării, în timp ce șofa spre spital, Laurie și-a exprimat recunoștința pentru strălucirea soarelui, pentru cât de lejer era traficul, pentru mașina ei, pentru piciorul ei care o ajuta să acționeze mașina, pentru vederea ei perfectă, pentru locul de parcare pe care l-a găsit cu ușurință, și așa mai departe. După cum mi-a povestit mai târziu: „Am intrat înăuntru, le-am spus numele, am închis ochii și am meditat în sala de așteptare până ce mi-a venit rândul. Am urinat într-un recipient, i-am înmânat infirmierei punga și am așteptat afară, mulțumind pentru simplul fapt de a merge pe jos. Și nu m-am mai gândit la rezultat – sub nicio formă. Eram în regulă, în sinea mea, cu orice rezultat. Acest lucru m-a făcut să uit cu totul de asta, deoarece nu așteptam nimic. De fapt mă simțeam fericită, obsesiv de recunoscătoare. Am încetat să mai analizez și am avut pur și simplu încredere."

Și-a amintit că îi spusesem că, în momentul în care va începe să analizeze cum sau când va avea loc vindecarea ei, acest lucru însemna că se întoarcea iarăși la vechiul sine, deoarece noul sine nu ar fi gândit niciodată în acel mod nesigur. Laurie a continuat: „Și astfel, fără niciun motiv, am fost pur și simplu recunoscătoare în momentul prezent, înaintea experienței propriu-zise. Nu așteptam rezultate care să mă facă fericită sau recunoscătoare; eram într-o stare de recunoștință autentică și îndrăgostită de viață, de parcă s-ar fi întâmplat deja. Nu mai aveam nevoie de ceva din afara mea care să mă

facă fericită. Eram deja întregită și fericită pentru că ceva *din interiorul* meu era mai întregit și mai complet."

Nu avea aproape nimic, la nicio „scară largă" externă, prin care să măsoare succesul, satisfacția și siguranța – fără niciun venit, fără casă, fără partener de viață, fără afaceri, fără copil, fără vreo muncă voluntară recentă măcar, de care să fie mândră în mod deosebit. Însă Laurie avea iubirea prietenilor ei și a acelor membri ai familiei cu care putea stabili o conexiune. Și avea o iubire nou descoperită pentru ea însăși. Și-a dat seama că, până atunci, nu simțise niciodată iubire față de sine – doar egoism. Mai târziu, mi-a spus că era o distincție pe care nu ar fi putut-o înțelege niciodată în starea ei de spirit limitată de dinainte. Se simțea cât se poate de mulțumită cu ea însăși și cu viața ei. Mi-a spus: „Și pentru prima oară de când am început această călătorie, pur și simplu nu mi-a mai păsat de test. Eram fericită cu mine însămi."

După două săptămâni pline de bucurie, au venit rezultatele. Asistenta doctorului i-a spus lui Laurie: „Rezultatele tale sunt perfect normale. Ai avut un punctaj de 40. Valorile tale au scăzut de la nivelul anormal, crescut, de 68, pe care îl avuseseși cu doar cinci luni în urmă."

Laurie traversase râul și se afla pe malul unei noi vieți. Nu mai exista nicio dovadă a vieții ei trecute în corpul ei. Era liberă – renăscuse.

Laurie mi-a spus mai târziu:

> Mi-am dat seama într-o clipă că identitatea mea ca „pacientă" și „persoană bolnavă" devenise mai puternică decât orice alt rol pe care îl jucasem în viață. Pretinsesem că eram acea persoană, dar știusem de la bun început că nu sunt. Toată atenția și energia mea au fost consumate fiind pacientă în loc să fiu femeie, iubită, fiică și angajată, sau chiar o persoană fericită și completă. Acum știu că nu mai aveam nicio energie disponibilă

> pentru a fi oricine altcineva până ce nu-mi desprindeam atenția de la vechea mea personalitate și de la vechiul sine, reinvestindu-mi atenția și energia într-un nou sine. Sunt atât de recunoscătoare că acum, în schimb, sunt eu însămi!

Acum, Laurie nu are regrete și nici resentimente semnificative, și nu simte nicio pierdere în legătură cu trecutul ei. În cuvintele ei, „Nu aș dori să judec, să port pică sau să mă simt părăsită de trecutul meu, deoarece această alegere ar putea răpi acest sentiment de plenitudine. Este ca și cum afecțiunea mea trecută ar fi fost de fapt o binecuvântare, deoarece mi-am depășit propriile limitări, iar acum m-am îndrăgostit de cine sunt în prezent. Sunt împăcată. M-am schimbat cu adevărat la nivel biologic și celular. Sunt dovada mesajului că mintea îți poate vindeca trupul și, credeți-mă, *nimeni* nu este mai surprins decât mine."

Povestea lui Candace

Relația lui Candace, ce dura doar de un an, pur și simplu nu mergea. După primele lor luni împreună, ea și iubitul ei au ajuns din ce în ce mai prinși în certuri neîncetate, acuzații explozive, neîncredere constantă și învinovățiri fără sfârșit. Amândoi se simțeau geloși și nesiguri, prin urmare comunicarea dintre ei era puțin spus frustrantă. Fiecare dintre ei era bântuit de așteptări neîmplinite pe care celălalt nu avea nicio șansă de a le satisface. Cuprinsă de o furie pe care nu o mai cunoscuse niciodată, Candace s-a pomenit implicată în episoade de dispute violente, având accese de furie necontrolată. Aceste izbucniri au făcut-o să se simtă și mai nedemnă, mai victimizată și mai nesigură. Tot acest comportament era nou pentru ea; ea nu fusese o persoană furioasă, frustrată sau supărată mai înainte și nu avusese niciodată o criză de furie în cei 28 de ani de viață.

Deși știa la nivel intuitiv că nu îi făcea niciun bine să rămână în acele circumstanțe, Candace nu putea scăpa de atașamentul emoțional față de această relație nesănătoasă. Și totuși, pe măsură ce devenea dependentă de emoțiile ei stresante, aceasta devenea noua ei identitate. Realitatea ei personală îi crea noua personalitate. Mediul extern al lui Candace controla modul în care gândea, acționa și simțea. Devenise o victimă captivă în propria ei viață.

Copleșită de energia puternică a emoțiilor de supraviețuire, Candace a început să acționeze ca o persoană dependentă, ce are nevoie de euforia emoțională de senzații, convinsă că ceva *din exterior* o făcea să simtă, să gândească și să reacționeze în anumite moduri. Ea nu putea să gândească și să se comporte mai presus de modul în care se simțea. Închisă în această stare emoțională, ea recrea iar și iar aceleași gânduri, aceleași alegeri, aceleași comportamente și aceleași experiențe.

De fapt, Candace își folosea iubitul și toate condițiile din lumea ei exterioară pentru a reafirma persoana care credea că este. Nevoia ei de a simți furie, frustrare, nesiguranță, lipsa propriei valori, teamă și victimizare a fost asociată cu acea relație. Chiar dacă nu îi servea idealului ei suprem, îi era prea teamă de schimbare pentru a remedia situația. De fapt, ea a devenit atât de legată de emoțiile respective, deoarece i-au reafirmat identitatea, încât ar fi preferat să simtă acele sentimente toxice în mod constant decât să plece și să accepte o lume nefamiliară – să pășească dintr-un tărâm cunoscut într-unul necunoscut. Candace a început să creadă că ea *este* totuna cu emoțiile ei și, în consecință, a memorat o personalitate bazată pe trecutul pe care îl crease.

La aproape trei luni după ce lucrurile au început să se deterioreze serios, corpul lui Candace nu a mai putut susține stresul acelei stări emoționale intensificate, iar părul a

început să-i cadă în smocuri foarte mari; în câteva săptămâni a pierdut aproape o treime din el. A început să sufere de migrene severe, oboseală cronică, probleme gastrointestinale, probleme de concentrare, insomnie, creștere în greutate, dureri constante și o mulțime de alte simptome debilitante – toate o distrugeau treptat.

Fiind o tânără intuitivă, Candace a simțit în mod instinctiv că acest „dis-confort" este rodul autoindus al propriilor sale probleme emoționale. Doar faptul că se *gândea* la relația ei o dezechilibra din punct de vedere psihologic, în timp ce se pregătea pentru un alt conflict. Candace își activa hormonii stresului și sistemul nervos autonom doar prin puterea gândului. Iar când se gândea la partenerul ei sau vorbea ori se plângea despre relația ei familiei și prietenilor ei, ea își condiționa corpul în raport cu mintea emoțiilor respective. Era conexiunea minte-corp supremă și, deoarece nu putea dezactiva reacția la stres, în cele din urmă a început să regleze negativ genele. Gândurile ei o îmbolnăveau, literalmente.

După șase luni de relație, Candace încă trăia într-o relație profund disfuncțională, la cel mai înalt nivel de stres. Chiar dacă, de acum, era sigură că simptomele din corpul ei erau un semnal de avertizare, subconștientul a continuat să aleagă aceeași realitate, care acum era starea ei de a fi normală. Blocându-și corpul cu emoții de supraviețuire negative, Candace semnala genele greșite în moduri greșite. Simțea că moare încetul cu încetul de la interior către exterior și știa că trebuie să preia controlul asupra propriei vieți, dar nu avea nicio idee cum să procedeze. Nu-și găsea curajul de a ieși din relație, prin urmare a păstrat-o timp de peste un an, trăind întregul timp împotmolită în mocirla resentimentelor și a furiei. Îndreptățită sau nu să simtă acele emoții, Candace privea cum corpul ei plătește prețul.

Candace înfruntă consecinţele

În noiembrie 2010, Candace a mers în sfârșit la un medic, care a diagnosticat-o cu tiroidita Hashimoto (cunoscută și *tiroidita cronică limfocitară*), o boală autoimună în care sistemul imunitar atacă glanda tiroidă. Afecțiunea este marcată de hipotiroidie (o tiroidă mai puțin activă), cu accese ocazionale de hipertiroidie (o tiroidă hiperactivă). Simptomele tiroiditei Hashimoto includ creșterea în greutate, depresia, mania, sensibilitatea la căldură și frig, amorțeala, oboseala cronică, atacurile de panică, ritmul cardiac anormal, nivelul crescut al colesterolului, glicemia scăzută, constipația, migrenele, slăbiciunea musculară, rigiditatea articulațiilor, crampele, pierderile de memorie, problemele de vedere, infertilitatea și căderea părului – iar multe dintre acestea le experimenta și Candace.

În timpul consultației, endocrinologul i-a spus lui Candace că afecțiunea ei este genetică și că nu putea face nimic în această privință. Urma să sufere de tiroidită Hashimoto pentru tot restul vieții și trebuia să ia medicamente pentru tiroidă pe timp nedefinit, deoarece numărul ei de anticorpi nu avea să se schimbe niciodată. Deși Candace a descoperit ulterior că, în realitate, nu avea niciun istoric familial cu referire la această boală, zarurile păreau aruncate.

Faptul că avea o boală adevărată i-a oferit lui Candace darul neașteptat al conștientizării. Era clar că avea nevoie de un semnal de alarmă care să o trezească, și acesta era. Deteriorarea fizică a corpului ei a determinat-o să reflecteze asupra trecutului și să vadă efectiv adevărul despre persoana care era. I-a devenit clar că era singura responsabilă pentru crearea unei boli autoimune ce o distrugea lent din punct de vedere fizic, emoțional și mental. Trăia viața într-o stare constantă de urgență. Toată energia corpului ei se îndrepta către menținerea propriei siguranțe în mediul extern și nu îi mai rămăsese niciun pic de energie pentru mediul ei intern. Sistemul ei imunitar nu se mai putea descurca singur.

În ciuda fricii agonizante de schimbare, Candace a ales în sfârșit, cinci luni mai târziu, să își părăsească iubitul. Ea a înțeles pe deplin că relația fusese nesănătoasă și că nu îi folosise la nimic. S-a întrebat: *Care este compromisul? Să rămân într-o relație disfuncțională și să mă adâncesc din ce în ce mai mult în beznă? Sau să aleg libertatea și posibilit*ățile*? Asta este șansa mea la o viață nouă și diferită.*

Adversitatea lui Candace a devenit geneza evoluției sale personale, a autoreflecției și a dezvoltării sale. S-a pomenit stând pe marginea unei stânci, doritoare să facă un salt în necunoscut. Decizia ei de a face saltul și de a se schimba a devenit o experiență pasionantă. Așa că a făcut saltul, spre ceea ce a considerat a fi posibilități și potențialități nesfârșite, constrânsă de dorința de a înceta, în sfârșit, să facă ceea ce nu-i mai făcea plăcere, astfel încât să își poată rescrie codul biologic.

Acesta a fost un moment de cotitură în viața lui Candace. Îmi citise ultimele două cărți și fusese la unul dintre workshopurile mele de început, așadar știa că, dacă își accepta diagnosticul și emoțiile de teamă, grijă, anxietate și tristețe pe care le inspira acesta, s-ar fi autosugestionat și ar fi crezut doar în gânduri care corespundeau sentimentelor respective. Putea încerca să gândească pozitiv, însă corpul ei se simțea rău, așa că acest lucru ar fi avut consecințe reale. Să facă această alegere ar fi fost forma greșită de placebo, starea greșită de a fi.

Prin urmare, Candace a ales în schimb să nu își accepte boala. A refuzat respectuos diagnosticul medicului, reamintindu-și ei înseși că mintea care creează boala este aceeași minte care creează starea de bine. Știa că trebuie să își schimbe convingerile despre afecțiunea cu care fusese diagnosticată de comunitatea medicală. Candace a ales să nu fie sugestibilă la sfatul și opiniile doctorului ei deoarece nu era plină de teamă, victimizată sau tristă.

De fapt, era optimistă și entuziastă, iar aceste emoții au condus la un nou set de gânduri care i-au permis să vadă o nouă posibilitate. Ea nu și-a *acceptat* diagnosticul, prognosticul sau tratamentul; ea nu a *crezut* în mod pripit în rezultatul cel mai probabil sau în destinul viitor; sau nu *s-a încredințat* permanent diagnosticului sau planului de tratament. Ea nu și-a *condiționat* corpul cu acel scenariu pesimist de viitor, nu a *așteptat* același rezultat previzibil pe care l-au așteptat toți ceilalți sau nu a atribuit același sens pe care l-au atribuit toți ceilalți care sufereau de aceeași boală. Ea a avut o atitudine diferită, astfel încât acum era într-o stare de a fi diferită.

Candace se pune pe treabă

Deși Candace nu și-a acceptat afecțiunea, o aștepta multă muncă. Știa că pentru a-și schimba convingerea în legătură cu boala ei, va trebui să facă o alegere cu o amplitudine a energiei mai mare decât programele predeterminate din creierul ei și decât dependențele emoționale din corpul ei, astfel încât corpul ei să poată reacționa la o nouă minte. Doar atunci putea să experimenteze schimbarea energetică de care avea nevoie pentru a-și rescrie programele subconștiente și pentru a-și șterge trecutul din punct de vedere neurologic și genetic – și exact asta a început să se întâmple.

Deși mă mai auzise spunând toate acestea și cunoștea subiectul din punct de vedere teoretic, Candace nu acceptase niciodată informația din experiența personală. În timpul primului seminar la care a participat după ce a primit diagnosticul, părea epuizată și adormea constant pe scaun. Știam că duce o luptă.

Când a venit la următorul workshop, luase medicamente pentru tiroidă care să îi regleze starea chimică dezechilibrată, timp de peste o lună, și era mai alertă și mai interesată. Candace era incredibil de inspirată de poveștile pe care i le

spusesem în timpul weekendului. Când a auzit că existau persoane care nu aveau să fie victime ale circumstanțelor din lumea lor externă și că puteau avea loc vindecări ieșite din comun, a decis că avea să fie propriul ei proiect științific.

Prin urmare, Candace a pornit în călătoria spre vindecare. Fiind familiarizată cu epigenetica și cu neuroplasticitatea din workshopurile mele, știa că nu mai era o victimă a bolii și, în schimb, și-a folosit cunoștințele pentru a deveni proactivă. A atribuit un sens diferit viitorului ei și, astfel, a avut o intenție diferită. Se trezea în fiecare zi la 4.30 dimineața pentru a-și face meditația și începea să își condiționeze emoțional corpul, față de o nouă minte. Lucra la descoperirea momentului prezent, care, și-a dat ea seama, fusese pierdut pentru ea până atunci.

Candace voia să fie fericită și sănătoasă, așa că a luptat din greu pentru a-și recâștiga viața. Chiar și așa, s-a zbătut la început și a devenit foarte frustrată când nu putea să stea liniștită pentru o perioadă îndelungată de timp. Corpul ei fusese deprins să fie mintea frustrării, furiei, nerăbdării și victimizării, și s-a revoltat, după cum era de așteptat. Ca și cum ar fi dresat un animal nedisciplinat, Candace trebuia să își liniștească în mod repetat corpul, în momentul prezent. De fiecare dată când trecea prin acest proces, își condiționa din nou corpul față de o nouă minte și se elibera ceva mai mult din lanțurile dependenței sale emoționale.

În fiecare zi în timpul meditațiilor sale, Candace se străduia să fie mai presus de corpul, mediul și timpul ei. Refuza să se ridice de jos ca aceeași persoană care se așezase să facă meditația, deoarece vechea Candace era cea care devenea furioasă și frustrată, și era atât de dependentă din punct de vedere chimic de circumstanțele ei externe! Nu mai voia să fie acea persoană. Ea și-a ascultat meditațiile, a reprodus o nouă stare de a fi și nu avea să se oprească până ce nu avea să-și iubească viața – să fie într-o adevărată stare de recunoștință, fără niciun motiv anume.

Candace a aplicat toate cunoștințele pe care le deprinsese din workshopurile mele și din toate CD-urile audio ascultate, citind fiecare carte (de mai multe ori) și studiindu-și notițele de la cursuri. Ea conecta noi informații în creierul ei, ca să se pregătească pentru o nouă experiență de vindecare. Din ce în ce mai des, descoperea că se putea abține să declanșeze și să conecteze vechile conexiuni neuronale ale furiei, frustrării, resentimentului, aroganței și neîncrederii, și că putea declanșa și conecta noile conexiuni neuronale ale iubirii, bucuriei, compasiunii și amabilității. Procedând astfel, Candace știa că rupe vechile conexiuni și că face să încolțească altele noi. Și cu cât făcea mai des acest efort cu un nivel de rezistență mentală, cu atât se transforma mai mult.

Odată cu trecerea timpului, a devenit incredibil de recunoscătoare pentru că era în viață, dându-și seama că acolo unde există armonie, incoerența nu își are locul. Și-a spus în sinea ei: *Eu nu sunt vechea Candace și nu* îmi *mai reafirm acea existență*. A perseverat luni de-a rândul. Iar dacă se trezea că este antrenată spre cel mai mic numitor comun, fiind furioasă sau frustrată din cauza condițiilor din lumea ei externă sau când se simțea bolnavă sau nefericită, ea făcea foarte repede o schimbare conștientă. Schimbându-și rapid starea de a fi, putea scurta perioadele în care emoțiile respective puneau stăpânire pe ea, astfel încât, în general, era mai puțin irascibilă, mai puțin temperamentală și mai puțin asemănătoare cu vechea ei personalitate.

În unele zile, Candace se simțea atât de rău, încât nu voia să se dea jos din pat, dar se ridica oricum și medita. Și-a spus în sinea ei că, ori de câte ori preschimba acele emoții inferioare în emoții elevate, se îndepărta din punct de vedere biologic de trecutul ei și își pregătea creierul și corpul pentru un nou viitor. A început să își dea seama cât de valoros era faptul că își făcea exercițiile interioare, iar această activitate a devenit la scurt timp mai curând un dar decât un efort.

Mulțumită perseverenței sale zilnice, Candace a observat foarte repede o schimbare uriașă și a început să se simtă mai bine. A început să comunice cu alții în mod diferit, odată ce a încetat să privească lumea cu o minte cuprinsă de teamă și frustrare, și, în schimb, a privit printr-o lentilă a compasiunii, iubirii și recunoștinței. Energia ei a crescut, iar ea era capabilă să gândească mai clar.

Candace și-a dat seama că nu reacționa în același mod la condițiile familiare din viața ei deoarece vechile emoții bazate pe teamă nu mai erau în interiorul corpului ei. Ea își depășea vechile reacții spontane deoarece vedea acum că oamenii și condițiile care o supăraseră în trecut existau doar în relație cu modul în care se simțea. Devenea liberă.

Parte din procesul ei de schimbare a fost să devină conștientă de gândurile inconștiente care, în mod obișnuit, se strecurau în timpul zilei pe lângă conștiența ei. În timpul meditațiilor, a devenită hotărâtă ca acele gânduri să nu mai treacă niciodată neobservate. Sub nicio formă nu avea să-și mai permită să se întoarcă la comportamentele și obiceiurile legate de vechiul ei sine. Ea a făcut tabula rasa la nivel biologic, neurologic și genetic, lăsând spațiu pentru crearea unui nou sine, iar corpul ei a început să elibereze energie. Cu alte cuvinte, pornea de la particulă la undă, eliberând emoțiile înmagazinate ca energie în corpul ei. Corpul ei nu mai trăia în trecut.

Cu această energie nou disponibilă pe care o eliberase, Candace a început să vadă peisajul unui nou viitor. S-a întrebat: *Cum vreau să mă comport? Cum vreau să mă simt? Cum vreau să gândesc?* Trezindu-se zi de zi, luni la rând, într-o stare de recunoștință, își instruia din punct de vedere emoțional corpul că noul ei viitor sosise deja, ceea ce a semnalat noi gene în noi moduri, întorcându-i din nou corpul în homeostază. Chiar de cealaltă parte a furiei sale, Candace a găsit compasiune. Chiar de cealaltă parte a victimizării ei se afla

un sine creator, care aștepta să creeze bucurie și stare de bine. Exista aceeași energie de ambele părți, însă ea era acum capabilă să o elibereze, pe măsură ce trecea de la particulă la undă, de la supraviețuire la creație.

Succes, dulce succes

Când Candace a revenit la doctorul ei, la șapte luni după diagnostic, acesta a fost uimit de schimbarea suferită de pacienta sa. Analizele de sânge îi ieșiseră perfect. În setul de analize inițial din februarie 2011, hormonul de stimulare tiroidiană (TSH) avusese o valoare de 3,61 (adică ridicată), iar numărul de anticorpi fusese 638 (ceea ce indica un dezechilibru major). Dar până în septembrie 2011, TSH-ul lui Candace scăzuse la un nivel normal, de 1,15, iar numărul de anticorpi era la un nivel sănătos de 450, chiar dacă nu mai lua medicamente. Se vindecase singură, în mai puțin de un an.

Doctorul voia să știe ce făcuse ea ca să ajungă la aceste rezultate nemaipomenite. Părea aproape prea frumos ca să fie adevărat. Candace i-a explicat că știa că ea creease această afecțiune, prin urmare decisese să efectueze un experiment pe ea însăși, ca să o *decreeze*. I-a spus doctorului că prin meditație zilnică și prin menținerea unei stări elevate de emoție, semnalase din punct de vedere epigenetic noi gene, în loc să permită emoțiilor nesănătoase să semnaleze în continuare vechile gene. Ea a explicat că lucrase cu regularitate la persoana care dorea să devină și că încetase să mai reacționeze la orice lucru din mediul ei extern ca un animal aflat în regimul de supraviețuire: a încetat să lupte, să fugă, să lovească sau să țipe. Totul în jurul ei rămăsese, în principiu, la fel; doar că ea reacționa, pur și simplu, într-un mod mai iubitor față de ea însăși.

Doctorul i-a spus, cu o expresie de absolută uimire: „Mi-aș dori ca toți pacienții mei să fie ca tine, Candace. Este pur și simplu incredibil să îți aud povestea."

Candace nu știe cu adevărat cum s-a petrecut vindecarea ei. Nici nu are nevoie să știe. Ea știe, pur și simplu, că a devenit altcineva.

Am luat cina cu Candace la scurt timp după ce s-au întâmplat toate acestea, într-un moment în care întrerupsese medicația de câteva luni și nu mai avea niciun fel de simptome. Starea ei de sănătate era fantastică, tot părul îi crescuse la loc și se simțea grozav în propria piele. A menționat în repetate rânduri că își iubea nespus viața ei din prezent.

I-am spus râzând: „Îți iubești viața, iar viața te iubește pe tine. Și chiar ar *trebui* să îți iubești viața – tu ai creat-o astfel, în fiecare zi, timp de luni de zile!"

Candace a explicat că pur și simplu avusese încredere într-un câmp infinit de lucruri potențiale și că știa că se mai întâmplase și altceva dincolo de ea, care o ajutase să se vindece. Tot ce trebuise în realitate să facă fusese să treacă dincolo de ea și să intre în sistemul nervos autonom, și apoi să planteze semințele unei noi vieți. Și fără să știe cum s-a întâmplat, pur și simplu s-a întâmplat – iar când s-a întâmplat, s-a simțit mai bine decât se simțise vreodată până atunci.

Viața lui Candace este acum cu totul diferită de viața ei din perioada în care fusese diagnosticată cu tiroidita Hashimoto. Este parteneră de afaceri într-un program de dezvoltare personală, predând munca de autodezvoltare, și deține, de asemenea, o slujbă într-o corporație. Are o relație iubitoare, noi prieteni și noi oportunități de afaceri. O nouă personalitate creează, până la urmă, o nouă realitate personală.

O stare de a fi este o forță magnetică ce atrage evenimente echivalente acelei stări de a fi, prin urmare, atunci când Candace s-a îndrăgostit de ea însăși, ea a atras și o relație iubitoare. Deoarece se simțea demnă și avea respect pentru ea însăși și pentru viața întreagă, au început să apară condiții în care avea oportunități de a contribui, de a fi respectată și de a schimba ceva în lume. Și, desigur, când s-a transformat

într-o nouă personalitate, vechea personalitate a ajuns să pară ca dintr-o altă viață. Noua fiziologie a început să o conducă spre niveluri mai mari de bucurie și inspirație – iar boala a aparținut, după aceea, vechii personalități. Ea era altcineva.

Nu este ca și cum ar fi devenit dependentă de fericire; pur și simplu nu mai era dependentă de a fi nefericită. Când a început să experimenteze niveluri mai mari de fericire, ea a descoperit că există întotdeauna *mai multă* fericire, *mai multă* bucurie și *mai multă* iubire de experimentat, întrucât fiecare experiență creează un amestec diferit de emoții. A început să își dorească cu adevărat provocările din viața ei, ca să poată descoperi în ce măsură se putea folosi de aceste informații pentru a se transforma.

Lecția supremă pe care a învățat-o Candace a fost că boala și provocările ei nu țineau niciodată de altcineva – ele țineau întotdeauna de ea însăși. În vechea ei stare de a fi, avea convingerea fermă că era o victimă a relației și a circumstanțelor ei externe, și că acea viață i se întâmpla întotdeauna *ei*. Să devină conștientă de această muncă și să-și asume responsabilitatea deplină pentru ea însăși și pentru viața ei – și să înțeleagă că ceea ce se întâmplase nu avusese niciodată vreo legătură cu ceea ce exista în afara ei – nu a fost numai o uriașă împuternicire, ci și unul dintre cele mai frumoase daruri pe care le-ar fi putut cere vreodată Candace.

Povestea lui Joann

Joann și-a trăit cea mai mare parte a vieții pe repede înainte. În vârstă de 59 de ani, mamă a cinci copii, ea era, de asemenea, o soție devotată, o femeie de afaceri de succes și o femeie întreprinzătoare, care jongla constant cu viața de familie, dinamica familiei, cariera în ascensiune și afacerea înfloritoare. Deși scopul ei era să rămână o persoană sănătoasă, mental și fizic, și echilibrată, nu își putea imagina viața altfel decât intensă, într-un ritm rapid și încărcată; trăia la limită și

dovedea tuturor că avea mintea activă și ascuțită. Joann se străduia constant să își asume cât mai multe responsabilități cu putință, menținând în același timp standarde excepțional de ridicate. Era un lider, admirată de mulți și căutată cu regularitate pentru sfaturi. Colegii ei o numeau „Superwoman”, și așa era – sau cel puțin așa credea.

Toate acestea s-au sfârșit pe neașteptate în ianuarie 2008, când Joann a ieșit din liftul blocului ei și apoi s-a prăbușit pur și simplu, la aproximativ 15 metri de ușa apartamentului ei. Nu se simțise bine în acea zi, așa că se dusese la o clinică de urgențe pentru asistență și se întorcea acasă. În câteva clipe, întreaga ei lume se schimbase și s-a pomenit luptându-se să rămână în viață.

După opt luni de analize, doctorii au diagnosticat-o cu *scleroză multiplă secundar progresivă*, un stadiu avansat al sclerozei multiple, o boală cronică în care sistemul imunitar atacă sistemul nervos central. Simptomele variază considerabil de la caz la caz, însă pot debuta cu afecțiuni precum amorțeli la nivelul unui picior sau al unui braț, ajungând până la paralizie și chiar orbire. Aceste simptome pot include nu doar probleme fizice, ci și cognitive și psihiatrice.

Simptomele lui Joann fuseseră atât de vagi și de sporadice în ultimii 14 ani, încât le ignorase cu ușurință, considerându-le rezultatul unui stil de viață agitat. Însă acum afecțiunea ei avea un nume și părea o condamnare pe viață – fără șansa eliberării condiționate. S-a pomenit aruncată în abisurile lumii medicale occidentale, provocată de convingerea puternică a acesteia, potrivit căreia scleroza multiplă este o boală permanentă.

Cu câțiva ani înaintea diagnosticului, Joann își pusese afacerea de familie din Calgary pe linia de așteptare și se mutase în Vancouver, pe coasta de vest a Canadei, pentru a-și schimba viața, lucru pe care familia ei și-l dorea de ani de zile. După mutare, Joann s-a luptat cu provocare după provocare, în timp ce finanțele și resursele în scădere, ale familiei,

i-au adus într-o situație extrem de precară. Stima de sine a lui Joann, încrederea și sănătatea ei au cunoscut un declin brusc. Odată ce și-a dat seama că nu mai este capabilă să fie mai presus decât mediul ei, starea ei mentală și fizică a început să decadă. Banii se împuținau pe zi ce trecea, pe când ceilalți factori de stres începeau să crească. În curând, familia nu a mai putut nici măcar să satisfacă nevoile de bază pentru mâncare și adăpost. La începutul anului 2007, femeia pe care toată lumea o considerase întotdeauna Superwoman a atins pragul de jos și, înainte de sfârșitul anului, familia s-a întors la Calgary.

Scleroza multiplă este o boală inflamatoare în care învelișurile izolatoare ale celulelor nervoase din creier și din măduva spinării sunt deteriorate, odată cu înseși fibrele nervoase. Afecțiunea împiedică sistemul nervos să comunice și să trimită semnale în diferite părți ale corpului. Tipul de scleroză multiplă pe care l-a dezvoltat Joann este unul progresiv, care se formează în timp, cauzând adesea probleme neurologice permanente, mai ales pe măsură ce boala avansează. Doctorii i-au spus că era incurabilă.

La început, Joann a fost hotărâtă că nu avea să se lase definită de scleroza multiplă. Și totuși, a coborât rapid pe panta dizabilității fizice și a declinului cognitiv. Joann a trebuit să depindă de alții pentru îngrijirea de bază, pe măsură ce era din ce în ce mai limitată. Din cauza problemelor ei senzoriale și motorii, a început să se bazeze pe cârje, cadre și un scaun cu rotile. În cele din urmă, pentru a se deplasa, a trebuit să se folosească de un scuter pentru persoanele cu handicap.

Nu a fost cine știe ce surpriză faptul că ea s-a prăbușit când s-a prăbușit și viața ei. În cele din urmă, corpul lui Joann i-a făcut favoarea pe care nu avea de gând să și-o facă ei înseși – adică să se oprească și să spună: „De ajuns!” Se extenuase prea mult. Deși cunoscuse succesul în primii ani, în sinea ei, se simțea ca o ratată în cea mai mare parte a timpului,

deoarece se judeca în mod constant și credea întotdeauna că ar putea face o treabă mai bună. Nu era niciodată mulțumită. Indiferent de ce anume făcea sau realiza, nu era *niciodată suficient de bine*.

Mai important, Joann nu voia să se oprească din ceea ce făcea, deoarece atunci ar fi trebuit să se ocupe de acel sentiment iminent de eșec. În schimb, se menținea ocupată îndreptându-și toată atenția asupra lumii ei exterioare – diferite experiențe cu oameni și lucruri în diferite momente și locuri – astfel încât să nu fie nevoită să își îndrepte atenția asupra lumii ei interioare de gânduri și sentimente.

Cea mai mare parte a vieții lui Joann fusese plină cu momente în care îi sprijinea pe ceilalți, le sărbătorea succesele și îi încuraja, dar, cu toate acestea, nu îngăduise niciodată, nimănui, să vadă ce nu funcționa în propria ei viață. Ea și-a ascuns durerea de toată lumea. Joann dăruia constant, dar nu primea niciodată – deoarece nu și-a *permis* niciodată să primească – prin urmare și-a petrecut viața negându-și propria evoluție personală, prin faptul că nu s-a exprimat niciodată. Este de înțeles de ce atunci când Joann a încercat să își schimbe lumea interioară folosind condițiile din lumea ei exterioară, avea să dea dovadă, în mod inevitabil, numai de eșecuri.

Când în sfârșit s-a prăbușit, Joann era atât de slabă și de înfrântă, încât de-abia mai avea putere să lupte pentru viața ei. Tot acel timp petrecut într-o viață trăită în regimul de urgență, reacționând constant la condițiile din lumea ei externă, i-au răpit lui Joann forța vitală, secătuind toată energia din lumea ei internă – locul pentru refacere și vindecare. Ea era, pur și simplu, epuizată.

Joann își schimbă mintea

Singurul lucru pe care Joann îl știa fără urmă de îndoială era că leziunea care, după cum arăta RMN-ul, îi afecta

creierul și măduva spinării, nu apăruse peste noapte. Corpul ei fusese măcinat lent de la bază – sistemul nervos central. După toți acești ani în care își ignorase simptomele, ea devenise *lipsită de nerv** deoarece îi era teamă să privească în interiorul ei. Acele substanțe chimice toxice de zi cu zi bătuseră în mod repetat la ușa celulelor ei și, în sfârșit, gena pentru boală a deschis ușa și s-a activat.

Țintuită la pat, Joann și-a stabilit ca scop să încetinească avansarea sclerozei multiple în corpul ei. Știa din lectura primei mele cărți că creierul nu cunoaște diferența dintre ceea ce putea face ea să fie real la nivel intern, doar prin puterea gândului, și adevărata experiență externă, și mai știa că exersarea mentală i-ar putea schimba creierul și corpul. A început să exerseze mental practicând yoga și doar după câteva săptămâni de practică zilnică, era capabilă să realizeze unele posturi fizice concrete – unele chiar în picioare. Aceste rezultate au motivat-o foarte mult.

În fiecare zi, Joann și-a pregătit creierul și corpul doar prin puterea gândului. Asemenea pianiștilor din Capitolul 5, care au repetat la pian în minte și au dezvoltat aceleași circuite neuronale precum subiecții care făcuseră la propriu exercițiile, Joann instala circuitele din creierul ei pentru a arăta ca și cum ar fi mers și s-ar fi mișcat din punct de vedere fizic. Vă amintiți subiecții din diferitele studii despre ridicarea greutăților, care și-au crescut puterea doar prin exersarea mentală a ridicării greutăților sau a încordării bicepșilor? Ca și ei, Joann știa că își putea face corpul să arate ca și cum experiența vindecării ar fi început deja să se întâmple – schimbându-și mintea, la modul propriu.

În curând, a reușit să stea în picioare pentru o perioadă scurtă de timp, apoi a putut să meargă fără sprijin. Joann se simțea încă destul de nesigură și, de altfel, încă era

* *Unnerved*, în original, cuvânt care înseamnă în același timp *lipsit de nerv* și *slăbit*, *epuizat.* (n. trad.)

dependentă de un scuter pentru persoanele cu handicap, dar cel puțin nu mai era țintuită la pat, plângându-și de milă. Trecuse de un punct critic.

Când Joann a început să mediteze regulat doar pentru a-și liniști sporovăiala mentală, a devenit conștientă de cât de tristă și de furioasă era cu adevărat. Zăgazurile fuseseră rupte. Joann și-a dat seama că se simțise slabă, respinsă și lipsită de valoare, în cea mai mare parte a timpului. Lipsită de echilibru, de fundament și de conexiuni, se simțea ca și cum ar fi pierdut o parte vitală din ea însăși. Și-a dat seama cum se înfrâna să-și satisfacă dorințele și nevoile în timp ce le făcea altora pe plac și cum nu se putea accepta pe ea însăși fără să se simtă vinovată. A recunoscut că încerca tot timpul să controleze ceea ce părea a fi un haos scăpat de sub control în jurul ei și, cu toate acestea, nu funcționa niciodată. La un nivel mai profund, știuse toate aceste lucruri de la bun început, dar alesese să le ignore, supralicitându-se fără încetare și pretinzând că totul este în regulă.

Oricât de dureros ar fi fost, Joann cerceta acum modul în care își crease boala. A decis să devină conștientă de toate acele gânduri, acțiuni și emoții subconștiente care o defineau drept aceeași personalitate care crease această realitate personală anume. Știa că, odată ce putea cerceta cine era, asta însemna că avea să poată schimba acele aspecte ale propriei persoane. Cu cât devenea mai conștientă de sinele său inconștient și conștientiza starea ei de a fi, cu atât lua mai mult în stăpânire ceea ce ascunsese privirii.

Pe la începutul anului 2010, Joann a simțit că evoluția sclerozei multiple încetinise, într-adevăr. Scopul ei a devenit, atunci, să o oprească în totalitate. În mai, când a menționat această idee unui neurolog care o întrebase ce își propusese în legătură cu boala ei, medicul i-a încheiat brusc consultația. În loc să se descurajeze, Joann a fost și mai hotărâtă după acest incident.

Ea își aduce vindecarea la următorul nivel

Când Joann a participat la un workshop în Vancouver, nu putea merge singură. În timpul weekendului, i-am rugat pe participanți să își stabilească în minte o intenție fermă și să o combine cu o emoție elevată în corpurile lor. Scopul era să își recondiționeze corpul pentru o nouă minte, în loc să continue să îl condiționeze cu emoții de supraviețuire. Am dorit ca participanții să își deschidă inimile și să își învețe corpurile din punct de vedere emoțional, în legătură cu modul în care va arăta viitorul lor.

Acesta era ingredientul lipsă din practica mentală zilnică a lui Joann. Acceptarea unor gânduri de a traversa o podea de 6-7 metri, sprijinindu-se doar în baston, a încântat-o peste poate. Ea adăuga acum în ecuație al doilea element al efectului placebo: așteptarea cu emoție.

Această combinație – faptul de a-și convinge corpul din punct de vedere emoțional că evenimentul viitor al vindecării i se întâmpla în momentul prezent – a fost cea care avea să o aducă pe Joann la nivelul următor. Corpul ei, ca și mintea inconștientă, trebuia să creadă acest lucru pentru a-l face să se întâmple. Dacă ea ar fi urmat să accepte bucuria de a se simți bine și de a mulțumi înainte ca vindecarea să aibă loc, atunci corpul ei ar fi primit un eșantion al viitorului ei în momentul prezent.

I-am sugerat lui Joann să acorde cu adevărat atenție gândurilor sale, deoarece ele erau cele care o îmbolnăviseră cu adevărat. Am îndemnat-o să treacă dincolo de personalitatea care era legată de afecțiunea ei, lucru necesar înainte de a putea crea o nouă personalitate și o nouă realitate personală. Acum, ea putea conferi semnificație și intenție lucrurilor pe care le făcea.

La două luni după acel workshop, Joann a participat la un al doilea workshop, mai avansat, în Seattle. Scuterul ei s-a

defectat cu o zi înainte să plece la acest eveniment, prin urmare a folosit un scaun cu rotile motorizat pentru a se deplasa. În ciuda faptului că, la început, s-a simțit mai vulnerabilă din cauza asta, la workshop, Joann s-a simțit curând capabilă să se miște mai bine. Memoria ei asociativă, legată de experiența pozitivă a ultimului eveniment, și așteptarea de a se simți mai bine în timpul acestuia, au fost cele care au inițiat procesul. Dacă 29% dintre pacienții care fac chimioterapie pot experimenta greața anticipativă înainte de tratament (după cum ai citit în Capitolul 1), atunci poate că unii dintre participanții la workshop vor fi în stare să experimenteze starea de bine anticipativă când se întorc în ambianța workshopului. Indiferent de factorul declanșator, Joann a întrevăzut o nouă posibilitate și, cu entuziasm, a început încă o dată să accepte viitorul în momentul prezent.

În timpul ultimei meditații din acel workshop, i s-a întâmplat ceva magic. Joann a experimentat o schimbare internă uriașă și a simțit ceva ce a mișcat-o profund. A simțit cum corpul i se schimbă de la sine, odată ce ea a intrat în sistemul ei nervos autonom, a primit noile instrucțiuni și a preluat controlul. S-a simțit înălțată, copleșită de bucurie și liberă. După meditație, când s-a ridicat de pe scaun, Joann nu mai era persoana care fusese când se așezase – se afla într-o nouă stare de a fi. A mers, apoi, către partea din față a sălii – fără niciun sprijin, nici măcar în baston. A pășit mândră de-a lungul sălii, cu ochii larg deschiși, râzând ca un copil. Își putea simți și mișca picioarele, care fuseseră inactive ani de zile.

Se dăduse la o parte din propria-i cale – și senzația era incredibilă. Spre uimirea mea, Joann a semnalat noi gene, în noi moduri, chiar în timpul unei singure meditații. De fapt, și-a schimbat afecțiunea într-o singură oră!

Când și-a depășit identitatea de bolnavă cu scleroza multiplă, ea a devenit altă persoană și abia atunci a renunțat la încercarea de a încetini, opri sau inversa scleroza ei multiplă.

Ea nu a mai încercat să dovedească nimic față de ea însăși, față de familia ei, față de doctorii ei sau față de oricine altcineva. A înțeles și a resimțit pentru prima oară că adevărata ei călătorie ținuse întotdeauna de plenitudine, de ceea ce ține întotdeauna vindecarea verificabilă. Ea a uitat că avea o boală oficială și s-a disociat o clipă de identitatea respectivă. Libertatea pe care a generat-o acest lucru și amplitudinea acelei emoții elevate au fost destul de puternice pentru a activa o nouă genă. Joann știa că scleroza multiplă era, pur și simplu, o etichetă, precum „mamă", „soție" sau „șef". Și-a schimbat acea etichetă renunțând, pur și simplu, la trecutul ei.

Mai multe miracole

Când Joann s-a întors acasă, trei zile mai târziu, fără știrea ei, lucrurile miraculoase au continuat să se desfășoare. În timp ce făcea yoga, o practică pe care o începuse și din punct de vedere fizic – nu doar mental – după ce a participat la al doilea workshop, ea a observat că putea să ridice un picior de la pământ. A încercat să îl ridice pe celălalt – succes! Apoi a observat că își putea îndoi piciorul pentru prima oară, după ani de zile. Și mai putea să își miște și degetele picioarelor, ceea ce nu mai făcuse de multă vreme.

Era uluită și profund copleșită, în timp ce vărsa lacrimi de bucurie. Și-a dat seama în acea clipă că totul este posibil, nu datorită vreunei medicații sau proceduri externe, ci datorită schimbărilor interne pe care le făcuse. Joann și-a dat seama că putea fi propriul ei placebo.

Într-o perioadă foarte scurtă de timp, Joann a învățat singură cum să meargă din nou. Doi ani mai târziu, ea încă merge fără ajutor și este mai veselă și mai plină de viață. Rezistența fizică i s-a îmbunătățit, iar acum este capabilă să facă multe lucruri pe care crezuse că nu avea să le mai facă vreodată. Cel mai important, se simte plină de viață și de o

bucurie nemărginită. Joann se simte întregită și, deoarece acum poate *primi*, ea continuă să primească vindecare.

Joann mi-a spus recent: „Viața mea este magică, plină de armonii incredibile, de abundență și de tot felul de daruri neașteptate. Fierbe, strălucește și vibrează cu o reflexie nouă și mai luminoasă, a propriei mele persoane. Este noul meu sine – de fapt, *adevăratul* meu sine, pe care am încercat să îl țin sub control și ascuns cea mai mare parte a vieții mele!"

Acum, Joann trăiește cea mai mare parte a zilelor ei în recunoștință. Încă își face timp pentru a fi conștientă de gândurile și sentimentele sale; altfel spus, își cultivă felul de a fi în fiecare zi, fiind atentă la ceea ce își spune sieși și la ceea ce crede, de asemenea, și despre alții. În timpul meditațiilor sale, se observă pe sine și se familiarizează cu modul în care acționează. Foarte rar îi străbate mintea conștientă vreun gând pe care ea să nu vrea să îl experimenteze.

Actualul medic neurolog al lui Joann îi sprijină alegerile și a fost uluită de ceea ce a văzut. Ea a fost nevoită să recunoască puterea minții, pe care Joann a demonstrat-o chiar dinaintea ochilor ei, cu rapoarte medicale și analize de sânge care nu arată nici urmă de scleroză multiplă.

Laurie, Candace și Joann și-au dus la bun sfârșit remisiile spectaculoase, fără să se folosească de alte resurse în afară de propria persoană. Ele și-au schimbat sănătatea din interior – fără să se folosească de medicamente, de operații, de terapie sau de orice altceva în afară de propria lor minte. Ele au devenit propriul placebo.

Acum, să examinăm din punct de vedere științific creierul altor persoane de la workshopurile mele, care au reușit să facă schimbări spectaculoase similare, astfel încât să putem vedea exact ce s-a întâmplat în timpul acestor transformări remarcabile.

Capitolul zece

De la informare la transformare: dovada că tu ești placebo

Această carte vorbește despre cum să îți transformi mintea în materie, făcând-o să conteze. Acum înțelegi că placeboul funcționează pentru că o persoană acceptă și crede într-un remediu *cunoscut* – o falsă pastilă, procedură sau injecție ce înlocuiește echivalentul său real – și apoi se încredințează rezultatului, fără să analizeze excesiv modul în care urmează să se întâmple. Am putea spune că o persoană asociază experiența ei viitoare cu privire la o anumită persoană *cunoscută* (un doctor, să spunem) sau la un lucru (un medicament sau o procedură), într-un anume moment și loc din mediul ei extern, cu o schimbare în mediul ei intern – și, făcând acest lucru, își schimbă starea de a fi. După câteva experiențe consecvente, acea persoană se va aștepta ca viitorul ei să fie exact ca trecutul ei. Odată ce legătura respectivă a fost stabilită, procesul devine extrem de eficient. Este vorba despre un stimul *cunoscut,* care produce în mod automat o reacție *cunoscută*.

Ideea de bază este următoarea: în efectul placebo clasic, ne punem credința în ceva din afara noastră. Ne cedăm puterea lumii materiale, unde simțurile noastre definesc realitatea. Dar poate funcționa efectul placebo creând din lumea *imaterială* a gândului și transformând acea posibilitate

necunoscută într-o nouă realitate? Acesta ar fi un mod mai prudent de a folosi modelul cuantic.

Cele trei participante la workshopuri, despre care ai citit în ultimul capitol, au realizat acest lucru. Ele au ales să creadă în *ele însele* mai mult decât au crezut în orice altceva. Ele s-au schimbat *din interior* și au trecut în aceeași stare de a fi în care trece o persoană care a luat un placebo – fără ca vreun lucru material să provoace fenomenul. Asta continuă să facă numeroși cursanți, pentru a se însănătoși. Odată ce știu cum funcționează cu adevărat placeboul, pastila, injecția sau procedura. ele pot fi excluse, și se produce același rezultat.

Datorită cercetărilor din aceste workshopuri, precum și a nenumăratelor mărturii pe care le-am primit de la oameni din toată lumea, eu știu acum că *tu ești placebo*. Studenții mei demonstrează că, în loc să își investească credința în ceea ce este cunoscut, ei își pot plasa credința în *necunoscut* și să transforme necunoscutul în *cunoscut*.

Gândește-te la asta pentru o clipă. Ideea vindecării ce poate fi supusă verificării există ca realitate potențială necunoscută în câmpul cuantic, până când este observată și realizată, și s-a materializat. Trăiește ca posibilitate într-un câmp infinit de informații definite ca *nimic* din punct de vedere fizic, însă combinând toate posibilitățile materiale. Prin urmare, viitorul potențial al experimentării unei remisii spontane în urma unei boli există ca necunoscută localizată *dincolo de spațiu și timp*, până când este experimentată la nivel personal și făcută cunoscută în *acest spațiu și timp*. Odată ce necunoscutul *de dincolo* de simțuri devine o experiență cunoscută *cu* simțurile tale, te afli pe calea evoluției.

Prin urmare, dacă poți experimenta o vindecare iar și iar în lumea interioară a gândurilor și sentimentelor, atunci, odată cu trecerea timpului, acea vindecare ar trebui să se manifeste, în cele din urmă, ca o experiență exterioară. Iar dacă faci un gând să fie la fel de real ca experiența din mediul

extern, nu ar trebui să existe o dovadă în corpul și creierul tău, mai devreme sau mai târziu? Cu alte cuvinte, dacă repeți în minte acel viitor necunoscut, cu o intenție clară și o emoție elevată, și dacă o faci în repetate rânduri, atunci, pe baza a ceea ce ai învățat, ar trebui să existe schimbări neuroplastice reale în creierul tău și schimbări epigenetice în corpul tău.

Iar dacă te îndrepți constant către o nouă stare de a fi, zi de zi, amintindu-i creierului tău și condiționându-ți corpul față de aceeași minte, atunci ar trebui să observi aceleași schimbări structurale și funcționale în interiorul tău, ca atunci când ai lua substanța placebo. Figura 10.1 prezintă un grafic simplu care ilustrează cum se desfășoară acest proces.

FIGURA 10.1

Majoritatea schimbărilor încep cu procesul simplu, prin care ceva din exteriorul nostru schimbă ceva la interiorul nostru. Dacă îți inițiezi călătoria interioară și începi să îți schimbi lumea interioară de gânduri și senzații, acest lucru ar trebui să creeze o stare de bine ameliorată. Dacă repeți în continuare procesul, în timpul meditației, atunci, odată cu trecerea timpului, schimbările epigenetice ar trebui să înceapă să-ți schimbe reprezentarea exterioară – iar tu devii propriul placebo.

Așadar, în loc să îți aliniezi credința (pe care o definesc ca a crede într-un gând mai mult decât în orice altceva) la încrederea ta în ceva cunoscut, poți să îți plasezi atenția asupra unei posibilități necunoscute și apoi, prin intermediul principiilor discutate în această carte, să transformi acea realitate necunoscută în ceva cunoscut? Îmbrățișând din punct de vedere emoțional experiența respectivă în mintea ta, de suficiente ori, poți să treci de la ceea ce este imaterial la ceea ce este material – de la gând la realitate?

În acest stadiu, ar trebui să înțelegi deja că nu ai nevoie de pastile false, locuri sfinte, simboluri antice, vraci (fie ei moderni sau tradiționali), chirurgie falsă sau pământ sfânt, pentru a te vindeca. Acest capitol îți prezintă dovada științifică ce demonstrează cum au făcut studenții noștri exact acest lucru. Ei și-au schimbat biologia doar prin puterea gândului. Și nu s-a întâmplat doar în mintea lor – ci și în creierul lor.

Toate dovezile de sprijin din acest capitol au rolul de a te inspira să vezi, direct de la sursă, puterea meditației. Dorința mea este ca, odată ce vei vedea dovada a ceea ce este posibil, să aplici aceleași principii în scopul propriei tale transformări personale și să culegi beneficiile în toate domeniile vieții tale. După ce vei citi aceste povești, până să ajungi la Partea a II-a a cărții, vei avea un grad mai mare de intenție în spatele călătoriei tale interioare, deoarece vei atribui mai multă semnificație lucrurilor pe care le faci – și, prin urmare, vei obține rezultate mai bune.

De la cunoaștere la experiență

Am învățat ceva foarte important predând această lucrare. Am ajuns să înțeleg că toată lumea crede în secret în propria sa măreție. Dacă stăm bine să ne gândim, la un anumit nivel, oricine – indiferent dacă e directorul general executiv al unei corporații, om de serviciu la o școală elementară,

mamă singură cu trei copii sau deținut într-o închisoare – crede instinctiv în sine însuși.

Cu toții credem în posibilitate. Cu toții ne imaginăm un viitor mai bun pentru noi înșine, decât realitatea din care facem parte în prezent. Așadar, m-am gândit că, dacă aș putea oferi unor persoane deschise informații științifice vitale și apoi să le pun la dispoziție instrucțiunile necesare referitoare la modul în care să aplice informațiile respective, acestea ar putea experimenta diferite grade de transformare personală. Știința este, până la urmă, limbajul contemporan al misticismului. Ea transcende religia, cultura și tradiția. Ea demistifică ceea ce este mistic și unește o comunitate. Am văzut cum se întâmplă acest lucru de nenumărate ori în timpul seminarelor mele din jurul lumii.

În timpul workshopurilor mele avansate, în cadrul cărora colegii mei și cu mine măsurăm atât schimbările biologice, cât și cele energetice ale participanților, la nivel individual și în grupul luat ca întreg, eu folosesc câteva principii subliniate în această carte (și, de asemenea, numeroase principii suplimentare) pentru a-i învăța pe oameni modelul științific al transformării. Modelul continuă să progreseze pe măsură ce cursanții își dezvoltă seturile de abilități. Eu îl îmbin, în mod constant, cu mai multe elemente de fizică cuantică, pentru a-i ajuta pe oameni să înțeleagă posibilitatea. Apoi, îl combin cu cele mai noi informații din neuroștiință, neuroendocrinologie, epigenetică, biologie celulară, știința undelor cerebrale, psihologie energetică și psihoneuroimunologie. Vedem cum se manifestă noi posibilități, ca rezultat al deprinderii noilor informații.

Odată ce cursanții noștri învață și acceptă aceste informații, ei pot atribui mai mult sens meditațiilor și practicilor lor contemplative. Dar nu este suficient ca ei să înțeleagă, pur și simplu, informațiile, din punct de vedere intelectual sau conceptual. Trebuie să fie capabili să repete ceea ce au

învățat la comandă. Odată ce pot explica cunoașterea ascendentă, modelul progresiv va deveni mai conectat în creierul lor – iar ei pot instala atunci programul neurologic. Repetând, după aceea, de suficiente ori ce au învățat, ei creează un program software adânc conectat. Dacă aplică această nouă cunoaștere în mod corect, ea poate servi apoi drept predecesoare a unei noi experiențe.

Aceasta înseamnă că, odată ce își armonizează mintea și corpul, ei vor dobândi înțelepciune dintr-o nouă experiență, acceptând noua emoție asociată. Acum, ei vor începe să întrupeze informațiile, deoarece își instruiesc corpul din punct de vedere chimic să înțeleagă la nivel emoțional ceea ce mintea lor înțelege la nivel intelectual. În acest stadiu, ei vor începe să creadă și să știe că acesta este adevărul. Însă dorința mea este ca, în loc să facă acest lucru o singură dată, cursanții mei să repete experiența iar și iar, după bunul lor plac, până când devine o nouă abilitate, obicei sau stare de a fi.

Odată ce atingem o consecvență, ne aflăm pe muchia unei noi paradigme științifice – deoarece orice poate fi repetat *este* știință. Când tu și cu mine ajungem la acel nivel de competență la care ne putem schimba stările interne doar prin puterea gândului, iar acest lucru este observat, măsurat și documentat în mod repetat, ne aflăm la un pas de o nouă lege științifică. Acum putem contribui la modelul științific general pe care lumea îl adoptă în prezent cu noi cunoștințe despre natura realității, astfel încât să putem insufla putere mai multor oameni. Aceasta a fost ambiția mea timp de ani de zile.

Am depus mari eforturi pentru a le preda participanților, la workshopurile noastre, detaliile modului în care practicile interioare schimbă din punct de vedere biologic creierul și corpul, ca ei să poată înțelege în mod explicit ceea ce fac. Când nimic nu este lăsat în voia ipotezei, dogmei și presupunerii, noi suntem mai sugestibili la o posibilitate cuantică. Și

se fac pași importanți în urma eforturilor importante. Cu toate acestea, măsurătorile sunt tot la fel de bune pe cât sunt și abilitățile cursanților.

Așadar, în timpul workshopurilor mele, studenții se retrag din viețile lor între trei și cinci zile, pentru a-i ajuta să nu se mai definească prin intermediul realității lor personale din prezent-trecut. Ei exersează trecerea într-o nouă stare de a fi. Încetând să își mai reafirme aspecte ale sinelui vechii lor personalități, care nu aparțin viitorului lor, și pretinzând că sunt altcineva – sau reinventând un nou sine al personalității – ei devin noul sine pe care și-l imaginează, prin urmare ar trebui să producă schimbări epigenetice, exact așa cum au făcut bărbații în vârstă din Capitolul 4, care au pretins că sunt cu 22 de ani mai tineri.

Dorința mea este ca participanții la workshop să treacă dincolo de ei înșiși – și de identitățile lor – în timpul meditațiilor, pentru a deveni niciun corp, nimeni, nimic și pentru a fi nicăieri și în afara timpului – astfel încât să devină conștiență pură. Odată ce se întâmplă acest lucru, i-am văzut transformându-și creierul și corpul înaintea mediului lor (viața lor familiară), astfel încât, atunci când se întorc la viața lor după terminarea workshopului, ei nu mai sunt victimele condiționării inconștiente din lumea externă. Acesta este domeniul în care se întâmplă neobișnuitul și miraculosul.

Deoarece vreau să ofer cursanților tipul corect de instruire și să le pun la dispoziție oportunități pentru a personaliza toate informațiile noi pe care le învață, astfel încât să poată produce în cele din urmă o oarecare transformare personală, am creat un nou tip de eveniment în 2013. Dacă îți amintești, am discutat evoluția acestei idei în Prefață. În timpul acestei noi propuneri de workshop (organizat mai întâi în luna februarie a acelui an în Carefree, Arizona, și din nou în iulie, în Englewood, Colorado), am vrut să măsor transformarea pe măsură ce avea loc, în timp real.

Intenția mea a fost ca, odată ce erau obținute aceste măsurători, datele să devină informații în plus, pe care să le pot folosi pentru a-i învăța pe participanți despre transformarea prin care tocmai trecuseră. Și, odată cu acele informații, ei ar putea suferi o *altă* transformare, care ar putea fi măsurată, și așa mai departe, pe măsură ce oamenii începeau să reducă distanța dintre cele două lumi, a cunoașterii și a experienței. Denumesc aceste workshopuri „Information to Transformation („De la informare la transformare”). Aici se află pasiunea mea.

Măsurarea schimbării

Când am început călătoria, am descoperit un neurolog strălucit și talentat pe nume Jeffrey Fannin, doctor în științe, care m-a ajutat cu altruism să măsor la cursanții mei ce anume se producea la nivelul creierului. Dr. Fannin, fondatorul și directorul executiv al Centrului pentru Terapie Cognitivă din Glendale, Arizona, a lucrat în domeniul neuroștiinței mai bine de 15 ani și are o experiență vastă în antrenarea creierului pentru performanțe optime. Este specializat în traume cerebrale, accidente vasculare cerebrale, dureri cronice, tulburarea deficitului de atenție (ADD) și tulburarea de hiperactivitate cu deficit de atenție (ADHD), tulburări de anxietate, depresie și recuperarea posttraumatică, precum și în pregătirea pentru performanțe de excepție, din care fac parte cartografierea creierului pentru sport, îmbunătățirea abilităților de leadership prin antrenarea undelor cerebrale, îmbunătățirea funcțiilor creierului, intensificarea dexterității mentale și emoționale și transformarea personală.

De-a lungul anilor, el a fost implicat în cercetări inovatoare, folosind tehnologia electroencefalografului (EEG), care măsoară activitatea electrică a neuronilor pentru a evalua cu exactitate cât de echilibrată este energia undei cerebrale a unei persoane, o măsurătoare pe care el o numește *starea întregului creier*. Cercetarea sa se concentrează pe

tiparele credinței subconștiente și pe contopirea succesului personal cu performanța echilibrată a creierului.

Dr. Fannin a lucrat, de asemenea, ca membru al echipei de cercetare de la Universitatea de Stat din Arizona, unde a studiat neuroștiința și leadershipul, folosind datele strânse la Academia Militară West Point din Statele Unite. Această cercetare i-a permis să dezvolte și să predea în colaborare un curs unic la Universitatea de Stat din Arizona, intitulat „Neuroștiința leadershipului". El a fost, de asemenea, vreme de câțiva ani, angajat al facultății afiliate Universității Walden, în apropiere de Phoenix, unde a predat neuroștiința cognitivă, la nivel de master și doctorat.

L-am invitat pe dr. Fannin și pe întreaga lui echipă la aceste două workshopuri noi, unde am măsurat calități specifice ale creierului și elemente precum coerență versus incoerență (caracterul ordonat sau dezordonat al undelor cerebrale, despre care vei citi mai multe în următorul capitol), amplitudinea (energia undelor cerebrale), organizarea pe etape (măsura în care diferite părți ale creierului colaborează în armonie), timpul relativ de care are nevoie o persoană ca să intre în meditație profundă (de cât timp este nevoie pentru a schimba undele cerebrale și a trece într-o stare mai sugestibilă), proporția teta/alfa (măsura în care creierul funcționează într-o stare holistică și cât de diferit comunică compartimentele creierului unele cu celelalte de-a lungul unor întregi regiuni – cel din față cu cel din spate și partea stângă cu partea dreaptă), proporția delta/teta (abilitatea de a regla și controla sporovăiala mentală și gândurile intruzive) și sustenabilitatea (capacitatea creierului de a menține în mod consecvent o stare de meditație în timp).

Noi am creat, de asemenea, patru stații de scanare cerebrală, dotate cu aparate EEG pentru a efectua măsurători asupra participanților atât înaintea, cât și la finalul workshopului, astfel încât să putem observa în ce mod s-au

schimbat tiparele undelor cerebrale ale cursanților. Am scanat peste o sută de participanți în timpul fiecăruia dintre cele două evenimente. Am selectat, de asemenea, la întâmplare, patru participanți pe care să îi măsor în timpul fiecăreia dintre cele trei sesiuni de meditație pe zi, scanându-le creierul în timp real. Cu totul, în ambele workshopuri din 2013, am înregistrat un total de 402 EEG-uri. Această este o procedură sigură, non-invazivă, care efectuează măsurători pornind din 20 de puncte situate la exteriorul capului. Acele măsurători ale undelor cerebrale oferă o mulțime de informații cu privire la capacitatea curentă a creierului de a funcționa.

EEG-urile au fost, după aceea, transformate în EEG-uri cantitative (QEEG-uri), ce constituie o analiză matematică și statistică a activității EEG, descrisă ca un grafic al hărții creierului. Acest grafic înfățișează gradații de culoare, ce indică modul în care activitatea înregistrată de EEG se compară cu activitatea standard normală. Diferitele culori și tipare reprezentate la frecvențe diferite oferă informații mai importante despre modul în care tiparele afectează gândurile, sentimentele, emoțiile și comportamentul unei persoane.

Pentru început, datele noastre generale au demonstrat că 91% dintre indivizii cărora le-am înregistrat EEG-urile prezentau o stare semnificativ îmbunătățită a funcției cerebrale. Majoritatea studenților noștri au trecut de la o stare mai puțin coerentă (sau mai puțin ordonată) la o stare mai coerentă până la sfârșitul sesiunilor de meditație transformațională. Mai mult, peste 82% dintre hărțile cerebrale QEEG pe care le-am înregistrat în timpul ambelor evenimente au demonstrat că participanții funcționau în interiorul spectrului normal sănătos al activității creierului.

Am învățat că atunci când *creierul* tău funcționează cum trebuie, și *tu* funcționezi cum trebuie. Când creierul tău este mai coerent, și tu ești mai coerent. Când creierul tău este mai întreg și mai echilibrat, și tu ești mai întreg și mai echilibrat.

Când poți să îți reglezi gândurile negative și supărătoare în fiecare zi, și tu ești mai puțin negativ și supărător. Și exact la aceste lucruri am fost martori împreună cu participanții la curs, în timpul acestor evenimente.

Media națională pentru trecerea într-o stare meditativă și susținerea ei este cu puțin peste un minut și jumătate.[117] Adică, de atât au nevoie cei mai mulți oameni pentru a-și schimba undele cerebrale și pentru a trece într-o stare meditativă. Timpul mediu de care au avut nevoie studenții noștri pentru a intra și susține o stare meditativă în 402 dintre cazurile pe care le-am măsurat a fost de doar 59 de secunde. Asta înseamnă sub un minut. Unii dintre cursanți au fost capabili să își schimbe undele cerebrale (și starea de a fi) în nu mai puțin de patru, cinci și nouă secunde fiecare.

Ca să fiu clar, nu mă interesează să transform acest lucru într-o competiție (ceea ce ne-ar anula scopul). Totuși, aceste date ilustrează, într-adevăr, două puncte importante. În primul rând, faptul de a trece dincolo de mintea analitică a undelor cerebrale beta și de a intra într-o stare mai sugestibilă este o abilitate pe care o poți îmbunătăți dacă o exersezi în continuare. În al doilea rând, studenții sunt capabili să folosească metodele pe care colegii mei și cu mine le predăm pentru a trece dincolo de creierul lor gânditor și pentru a intra în sistemul de operare al minții subconștiente, relativ ușor.

Interesant este că cercetarea noastră arată, de asemenea, tipare consecvente, observabile ale modului în care funcționează holistic creierii studenților noștri. Vedem tipare semnificative și alternante alfa/teta (cât de diferit comunică între ele compartimentele creierului) în lobii frontali, atunci când o persoană meditează. Acest lucru înseamnă că cele două emisfere ale creierului comunică într-un mod mai echilibrat și mai armonizat. Tiparele duale ale proporției lobilor frontali pe care le observăm în mod repetat par să producă experiența unor niveluri înalte de mulțumire și recunoștință, care

apar iar și iar într-un mod ritmic, similar undelor. Așadar, când cursanții se află în această stare intensificată de recunoștință în timpul repetiției mentale, aceste date sugerează că experiența lor interioară este atât de reală, încât ei cred că experiențele li se întâmplă în timp real – sau că evenimentele s-au întâmplat deja. Ei sunt recunoscători, pentru că aceasta este emoția pe care o simțim când se întâmplă ceea ce ne dorim.

Persoanele cu experiență în meditație au manifestat, de asemenea, o creștere a proporției undelor teta și a undelor cerebrale de spectru mai scăzut alfa, ceea ce înseamnă că ele se pot afla destul de mult timp în stări modificate. De o importanță deosebită a fost creșterea reglării undei lente; acești cursanți, deși într-o stare de undă cerebrală teta, au o coerență mai ridicată decât ar fi normal, sau o ordine a undei cerebrale, între activitatea din partea frontală a creierului și regiunile din partea posterioară a creierului. Am văzut că regiunea frontală din stânga, care este asociată cu emoția pozitivă, este activată în mod repetat, fapt ce este coerent cu inducerea unei stări de extaz meditativ.

Cu alte cuvinte, când acești cursanți intră în meditație, ei produc unde cerebrale mai lente, mai coerente, care sugerează că se află în stări profunde de relaxare și conștientizare sporită. În plus, unificarea dintre partea stângă și cea dreaptă a creierului indică faptul că se simt mai fericiți și mai compleți.

Am o idee strălucită

În sfârșit, în timp ce observam o cursantă al cărei creier era cartografiat în timp real, în cursul meditației, la începutul celor două evenimente, am înțeles ceva cu totul remarcabil. În timp ce îi priveam creierul la scaner, am văzut cât de mult se străduia și cum creierul i se îndepărta, din ce în ce mai mult, de echilibru și de stările meditative mai profunde ale

undelor alfa și teta. Am văzut cum se analiza pe sine și viața sa, în interiorul emoției pe care o experimenta la acel moment – după cum au evidențiat undele cerebrale mai înalte, mai incoerente asociate cu o stare beta cu spectru ridicat (indicând un grad ridicat de stres, anxietate sporită, o agitație sporită, o urgență sporită și un dezechilibru general).

Am asistat la modul în care încerca zadarnic să își folosească creierul pentru a-și schimba creierul – și nu funcționa. Știam că, de asemenea, încerca să își folosească ego-ul pentru a încerca să își schimbe ego-ul, ceea ce, de asemenea, nu funcționa. Folosind un program pentru a încerca să schimbe alt program, ea nu făcea decât să subscrie la programul ei, nu să îl rescrie. Ea se afla încă în mintea ei conștientă, încercând să își schimbe mintea subconștientă, prin urmare era în continuare separată de sistemul de operare, unde rezidă adevărata schimbare. Am abordat-o după aceea, iar când am vorbit preț de câteva minute, a recunoscut față de mine că trecea printr-o perioadă dificilă. În acel moment mi s-au aprins beculețele și am știut exact ce trebuia să predau în continuare.

Ea a trebuit să devină detașată și să treacă dincolo de corpul ei pentru a-și schimba corpul, să treacă dincolo de ego pentru a-și schimba egoul, să treacă dincolo de program pentru a schimba programul și să treacă dincolo de mintea conștientă pentru a schimba mintea subconștientă. A trebuit să devină necunoscutul pentru a crea necunoscutul. A trebuit să devină un nou gând imaterial, caracterizat de niciun *lucru* din punct de vedere material, pentru a crea o nouă experiență din punct de vedere material. A trebuit să treacă dincolo de spațiu și timp pentru a schimba spațiul și timpul.

Cursanta trebuia să devină conștiență pură. Ea trebuia să treacă dincolo de asocierile ei, cu o identitate care era asociată cu mediul ei cunoscut (casa ei, slujba ei, partenerul ei, copiii ei, problemele ei), dincolo de corpul ei (chipul ei, sexul ei, vârsta ei, greutatea și înfățișarea ei) și dincolo de timp

(obiceiul previzibil de a trăi în trecut sau viitor, ratând întotdeauna momentul prezent). Trebuia să treacă dincolo de sinele ei curent pentru a crea un nou sine. Trebuia să părăsească modul ei de a fi, astfel încât ceva mai măreț să preia controlul.

Atunci când suntem materie care încearcă să schimbe materia, nu funcționează niciodată. Atunci când suntem o particulă care încearcă să schimbe particula, nu se va întâmpla nimic, deoarece vibrăm la aceeași viteză ca materia și, astfel, nu putem avea niciun efect semnificativ asupra acesteia. Conștiența noastră (gândul nostru intențional) și energia noastră (emoția noastră elevată) sunt cele care influențează materia. Doar atunci când suntem conștiență ne putem modifica creierul, corpul și viețile, și putem crea un nou viitor în timp.

Și cum conștiența este cea care dă formă tuturor lucrurilor și folosește creierul și corpul pentru a produce diferite niveluri ale minții, odată ce ajungi în punctul în care ești conștiență pură, ești liber. Prin urmare, am început să îi las pe cursanți să zăbovească în meditațiile lor pentru perioade extinse de timp și să devină nimeni, niciun corp, nimic și să nu fie nicăieri și în afara timpului, până ce s-au simțit confortabil în câmpul infinit al posibilităților.

Am dorit ca, de fapt, conștiența subiectivă a cursanților să se contopească cu conștiența obiectivă a câmpului, pentru perioade îndelungate de timp. Ei au trebuit să descopere punctul sensibil al momentului prezent și să își investească energia și conștientizarea într-un vid care nu este cu adevărat un spațiu gol, ci este de fapt umplut cu un număr infinit de posibilități, până când s-au simțit confortabil în necunoscut. Numai după ce au fost cu adevărat prezenți în acest loc puternic de dincolo de spațiu și timp – locul din care provin toate lucrurile din punct de vedere material – au putut începe să creeze. Acesta a fost momentul în care adevăratele schimbări din timpul workshopurilor au început să se întâmple.

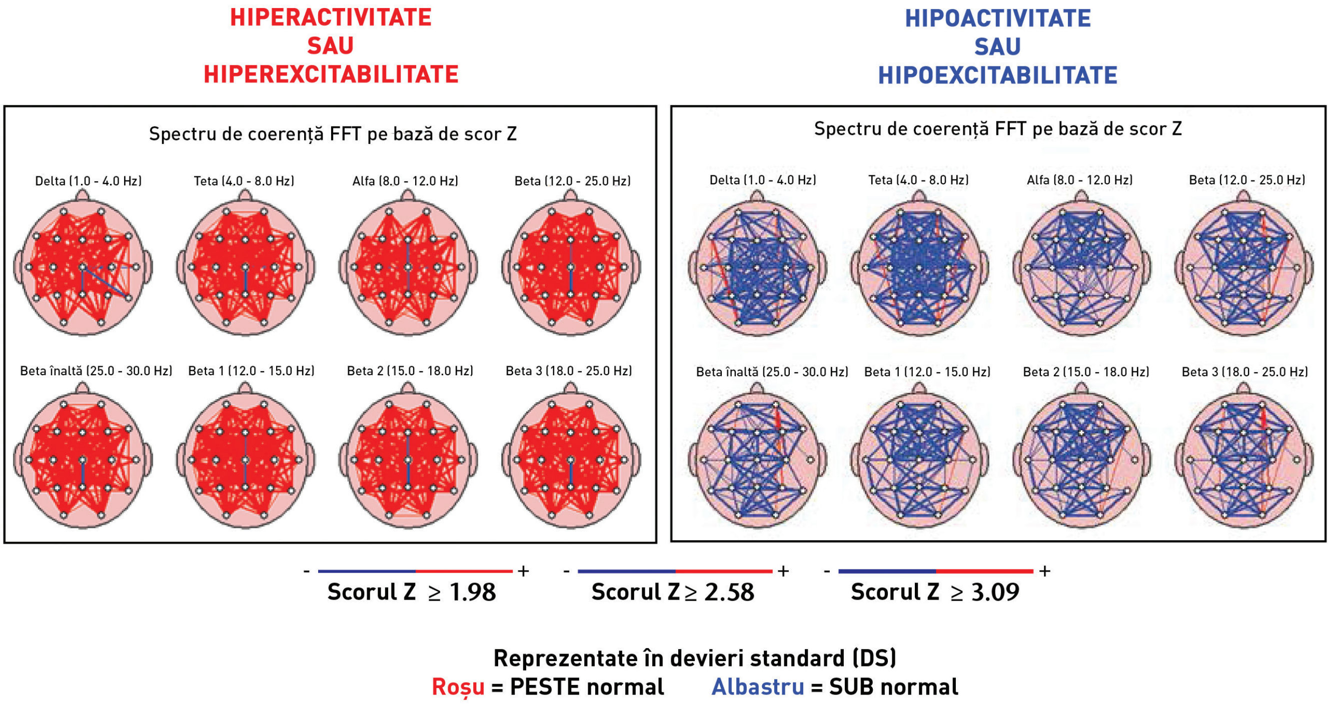

HIPERACTIVITATE
SAU
HIPEREXCITABILITATE
Spectru de coerență FFT pe bază de scor Z
Delta (1.0 - 4.0 Hz)
Teta (4.0 - 8.0 Hz)
Alfa (8.0 - 12.0 Hz)
Beta (12.0 - 25.0 Hz)
Beta înaltă (25.0 - 30.0 Hz)
Beta 1 (12.0 - 15.0 Hz)
Beta 2 (15.0 - 18.0 Hz)
Beta 3 (18.0 - 25.0 Hz)
HIPOACTIVITATE
SAU
HIPOEXCITABILITATE
Spectru de coerență FFT pe bază de scor Z
Delta (1.0 - 4.0 Hz)
Teta (4.0 - 8.0 Hz)
Alfa (8.0 - 12.0 Hz)
Beta (12.0 - 25.0 Hz)
Beta înaltă (25.0 - 30.0 Hz)
Beta 1 (12.0 - 15.0 Hz)
Beta 2 (15.0 - 18.0 Hz)
Beta 3 (18.0 - 25.0 Hz)
- +
Scorul Z ≥ 1.98
- +
Scorul Z ≥ 2.58
- +
Scorul Z ≥ 3.09
Reprezentate în devieri standard (DS)
Roșu = PESTE normal
Albastru = SUB normal

Figura 10.2

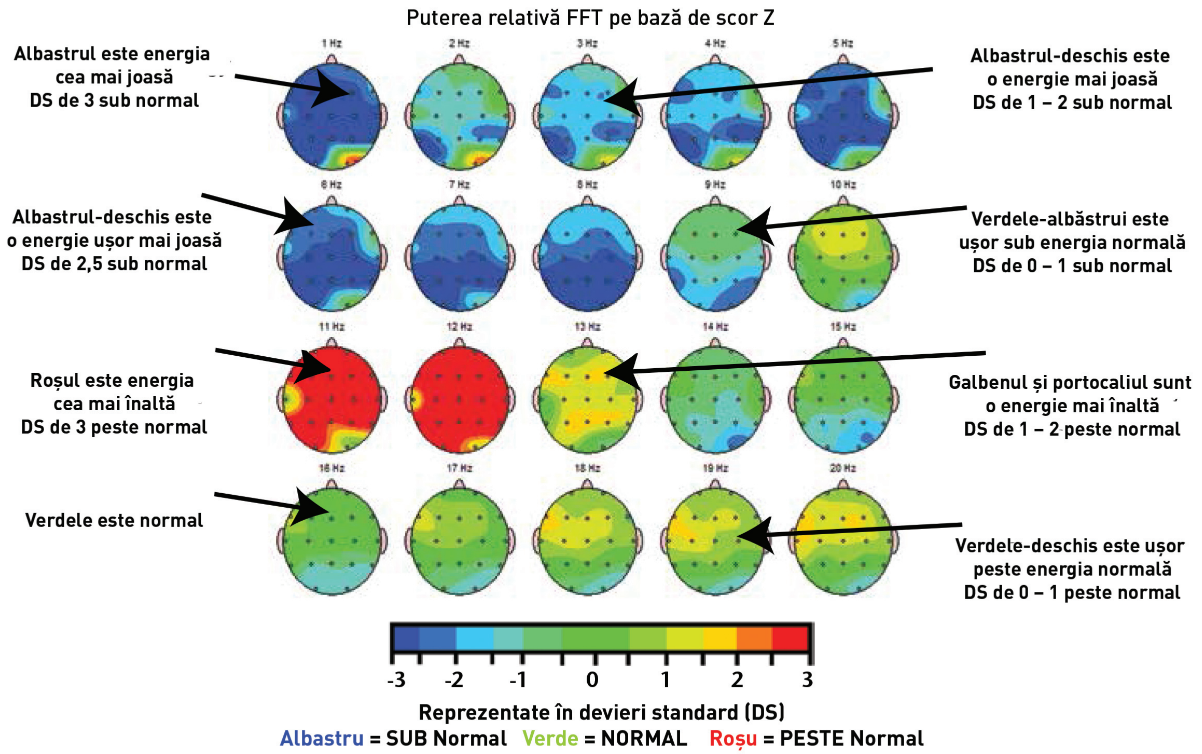

Puterea relativă FFT pe bază de scor Z
1 Hz
2 Hz
3 Hz
4 Hz
5 Hz
6 Hz
7 Hz
8 Hz
9 Hz
10 Hz
11 Hz
12 Hz
13 Hz
14 Hz
15 Hz
16 Hz
17 Hz
18 Hz
19 Hz
20 Hz
Albastrul este energia cea mai joasă DS de 3 sub normal
Albastrul-deschis este o energie mai joasă DS de 1 – 2 sub normal
Albastrul-deschis este o energie ușor mai joasă DS de 2,5 sub normal
Verdele-albăstrui este ușor sub energia normală DS de 0 – 1 sub normal
Roșul este energia cea mai înaltă DS de 3 peste normal
Galbenul și portocaliul sunt o energie mai înaltă DS de 1 – 2 peste normal
Verdele este normal
Verdele-deschis este ușor peste energia normală DS de 0 – 1 peste normal
-3 -2 -1 0 1 2 3
Reprezentate în devieri standard (DS)
Albastru = SUB Normal Verde = NORMAL Roșu = PESTE Normal

Figura 10.3

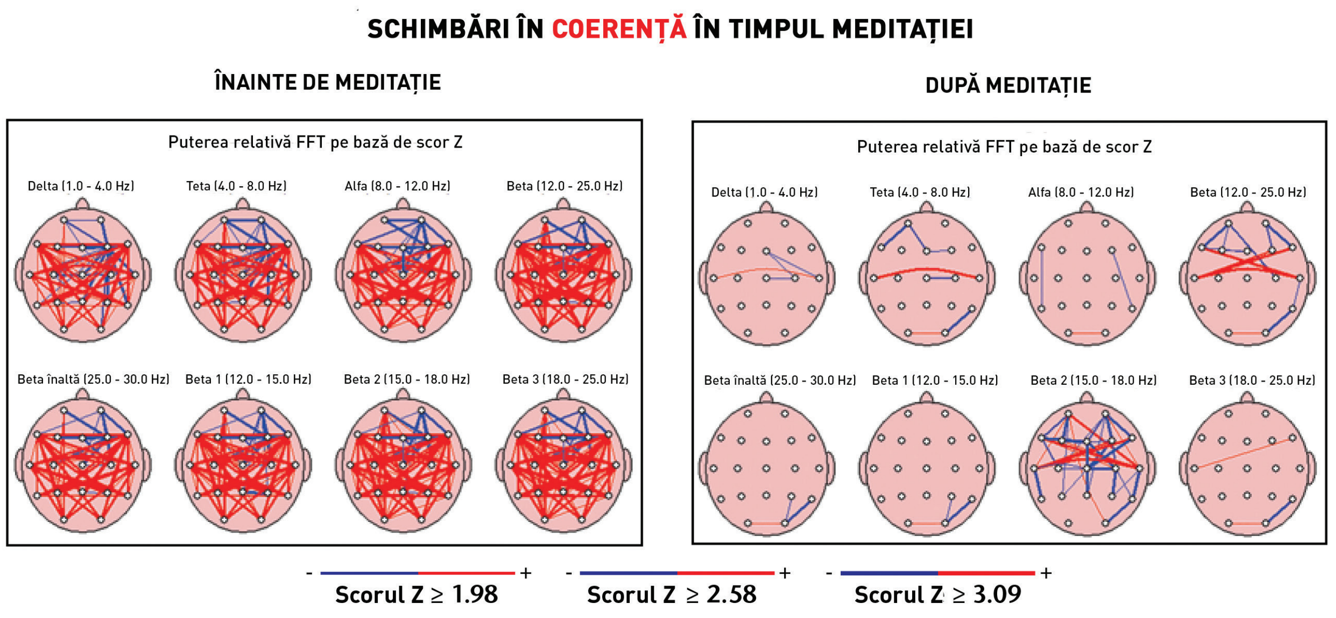

SCHIMBĂRI ÎN COERENȚĂ ÎN TIMPUL MEDITAȚIEI
ÎNAINTE DE MEDITAȚIE
DUPĂ MEDITAȚIE
Puterea relativă FFT pe bază de scor Z
Delta (1.0 - 4.0 Hz)
Teta (4.0 - 8.0 Hz)
Alfa (8.0 - 12.0 Hz)
Beta (12.0 - 25.0 Hz)
Beta înaltă (25.0 - 30.0 Hz)
Beta 1 (12.0 - 15.0 Hz)
Beta 2 (15.0 - 18.0 Hz)
Beta 3 (18.0 - 25.0 Hz)
Puterea relativă FFT pe bază de scor Z
Delta (1.0 - 4.0 Hz)
Teta (4.0 - 8.0 Hz)
Alfa (8.0 - 12.0 Hz)
Beta (12.0 - 25.0 Hz)
Beta înaltă (25.0 - 30.0 Hz)
Beta 1 (12.0 - 15.0 Hz)
Beta 2 (15.0 - 18.0 Hz)
Beta 3 (18.0 - 25.0 Hz)
Scorul Z ≥ 1.98
Scorul Z ≥ 2.58
Scorul Z ≥ 3.09

Figura 10.4

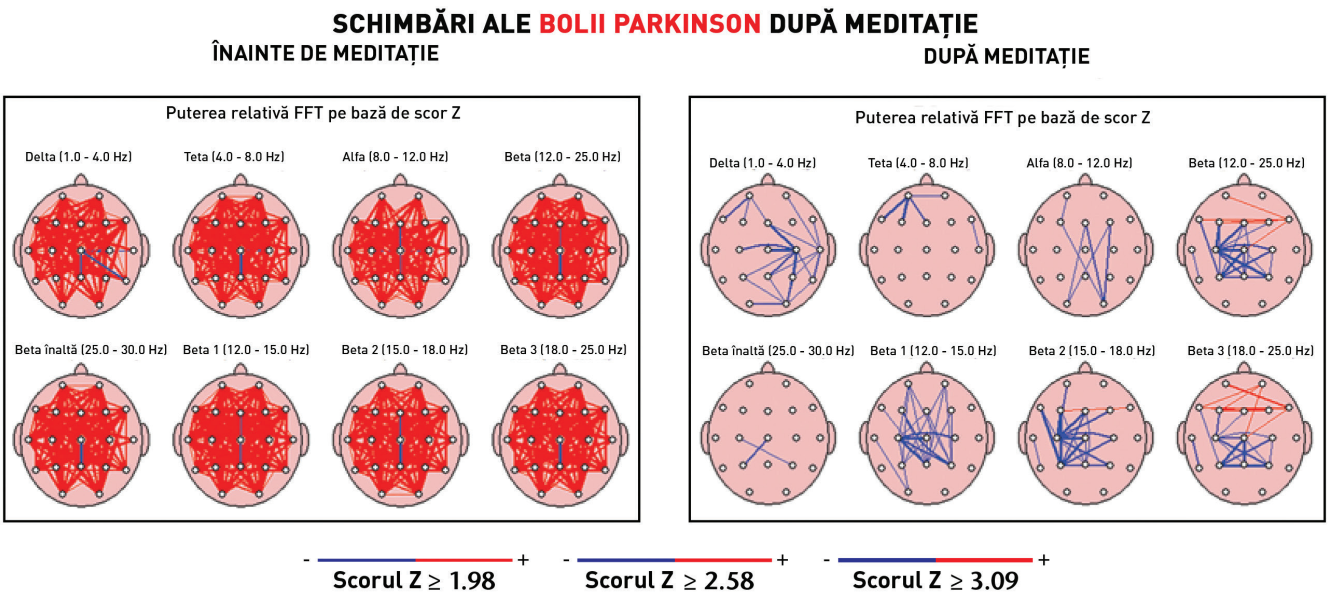

SCHIMBĂRI ALE BOLII PARKINSON DUPĂ MEDITAȚIE
ÎNAINTE DE MEDITAȚIE
DUPĂ MEDITAȚIE
Puterea relativă FFT pe bază de scor Z
Delta (1.0 - 4.0 Hz)
Teta (4.0 - 8.0 Hz)
Alfa (8.0 - 12.0 Hz)
Beta (12.0 - 25.0 Hz)
Beta înaltă (25.0 - 30.0 Hz)
Beta 1 (12.0 - 15.0 Hz)
Beta 2 (15.0 - 18.0 Hz)
Beta 3 (18.0 - 25.0 Hz)
Puterea relativă FFT pe bază de scor Z
Delta (1.0 - 4.0 Hz)
Teta (4.0 - 8.0 Hz)
Alfa (8.0 - 12.0 Hz)
Beta (12.0 - 25.0 Hz)
Beta înaltă (25.0 - 30.0 Hz)
Beta 1 (12.0 - 15.0 Hz)
Beta 2 (15.0 - 18.0 Hz)
Beta 3 (18.0 - 25.0 Hz)
- +
Scorul Z ≥ 1.98
- +
Scorul Z ≥ 2.58
- +
Scorul Z ≥ 3.09

Figura 10.5

SCHIMBĂRI ALE BOLII PARKINSON DUPĂ MEDITAȚIE

20 Februarie 2013

ÎNAINTE DE MEDITAȚIE | **DUPĂ MEDITAȚIE**

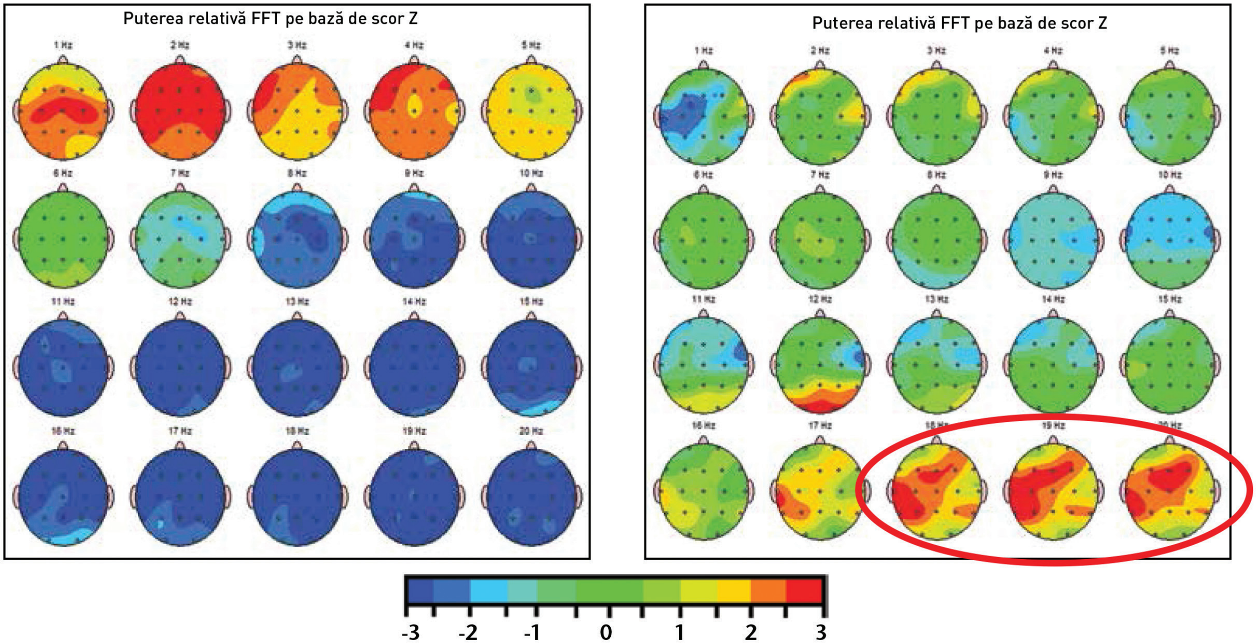


Figura 10.6A

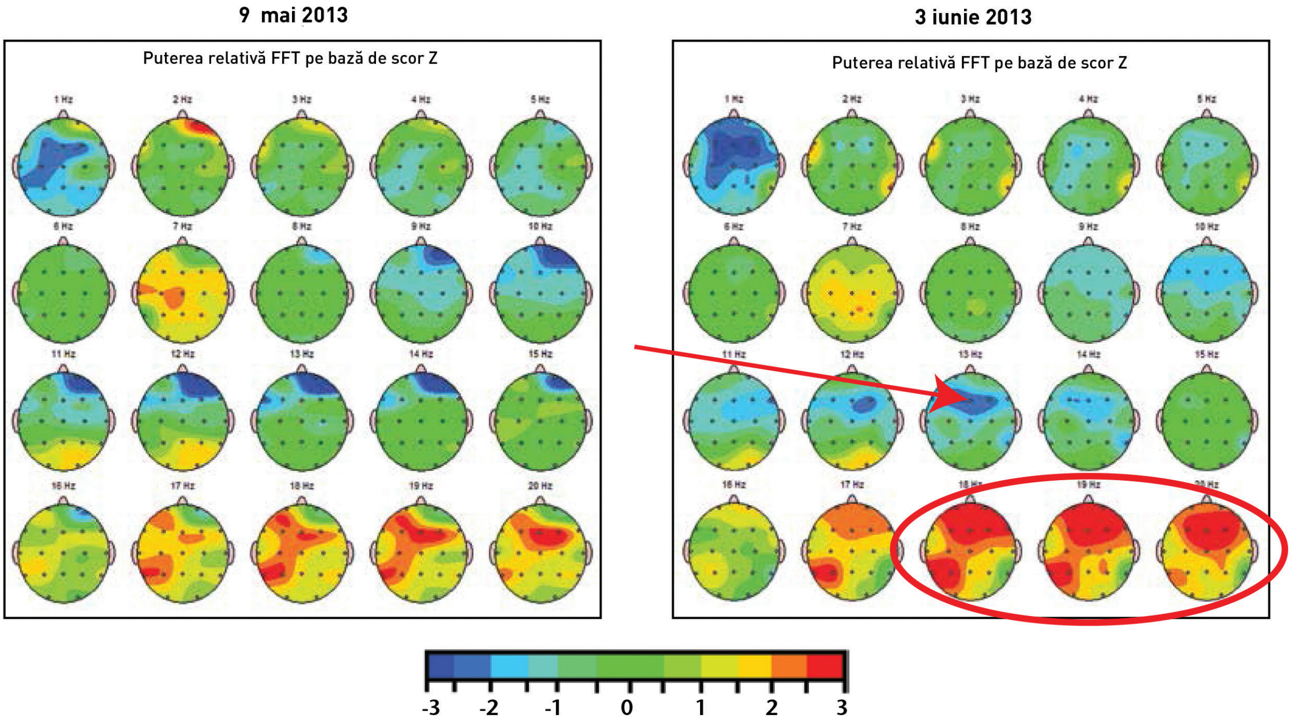
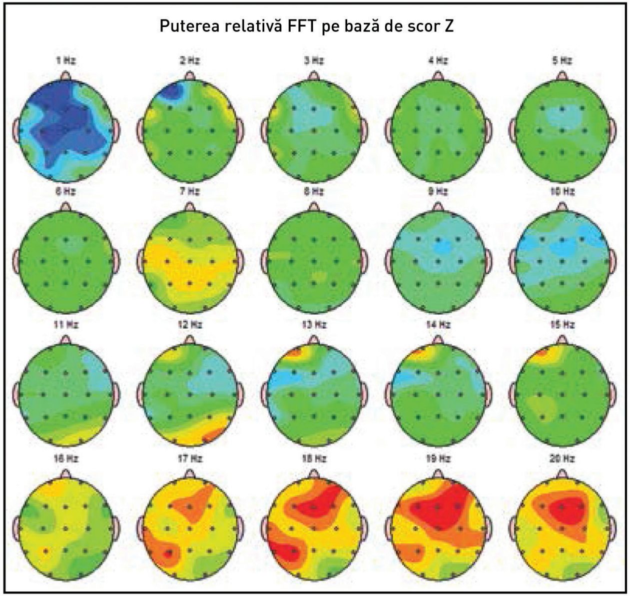


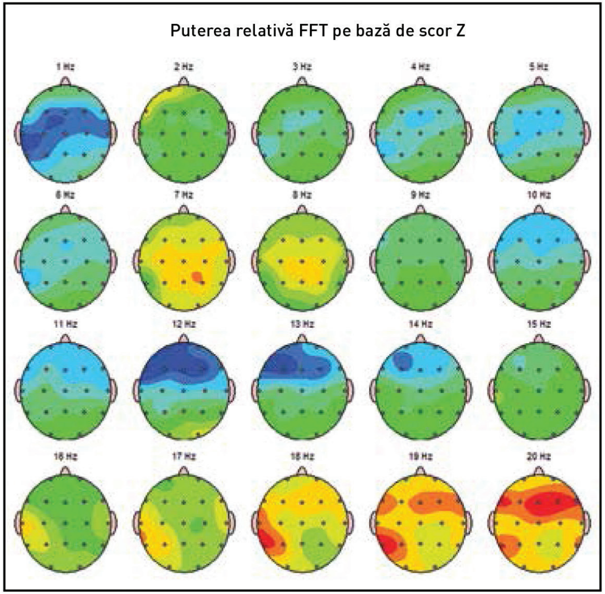
Figura 10.6B

Figura 10.6C

27 iunie 2013



13 iulie 2013



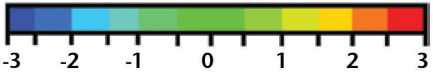


Figura 10.6D

Figura 10.6E

SCHIMBĂRI LA NIVELUL LEZIUNILOR TRAUMATICE ALE CREIERULUI DUPĂ MEDITAȚIE

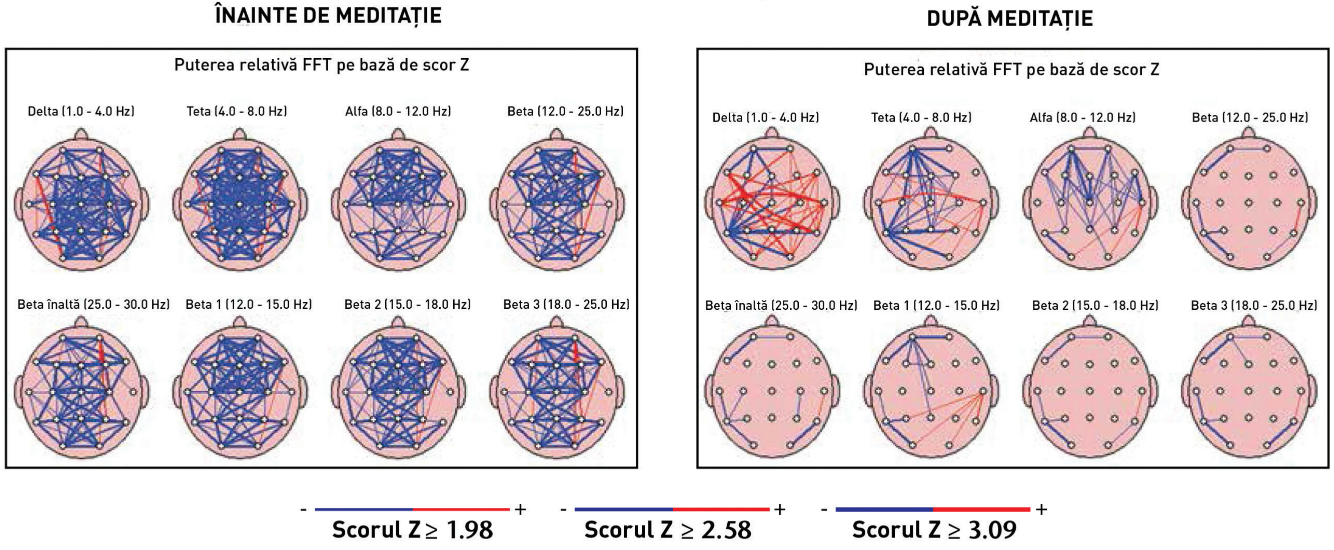


Figura 10.7

SCHIMBĂRI LA NIVELUL LEZIUNILOR TRAUMATICE ALE CREIERULUI

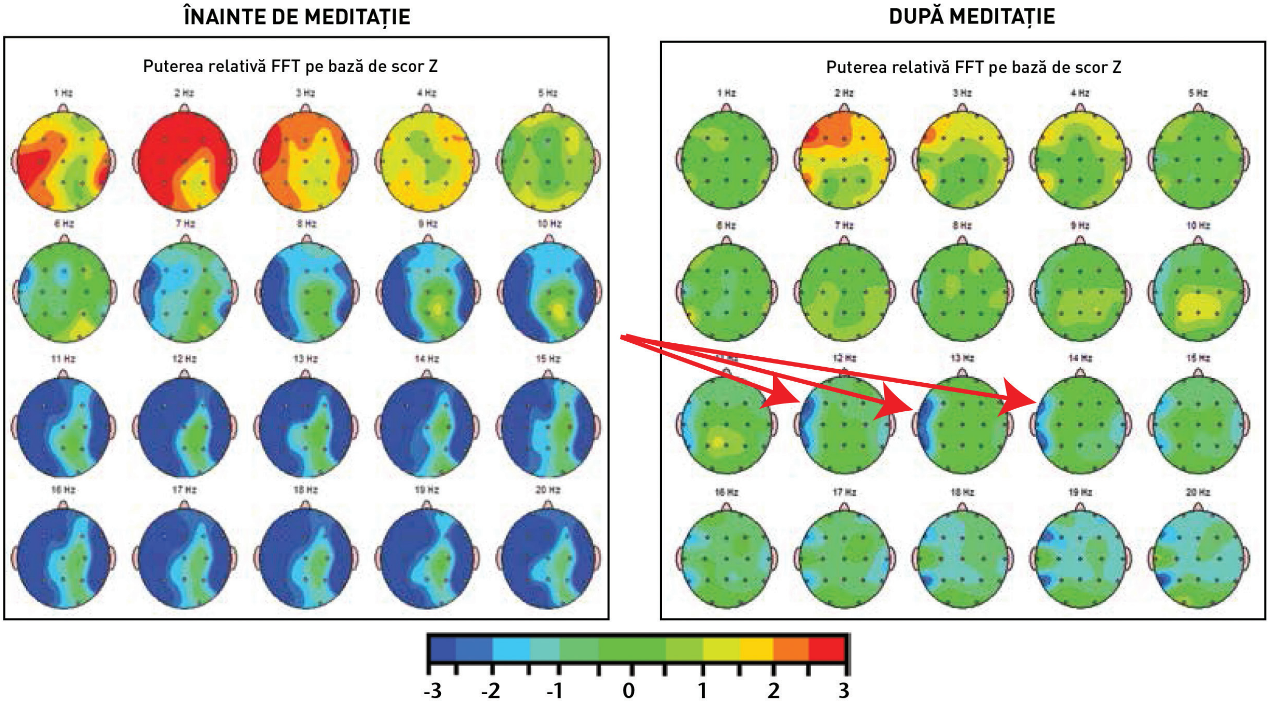


Figura 10.8

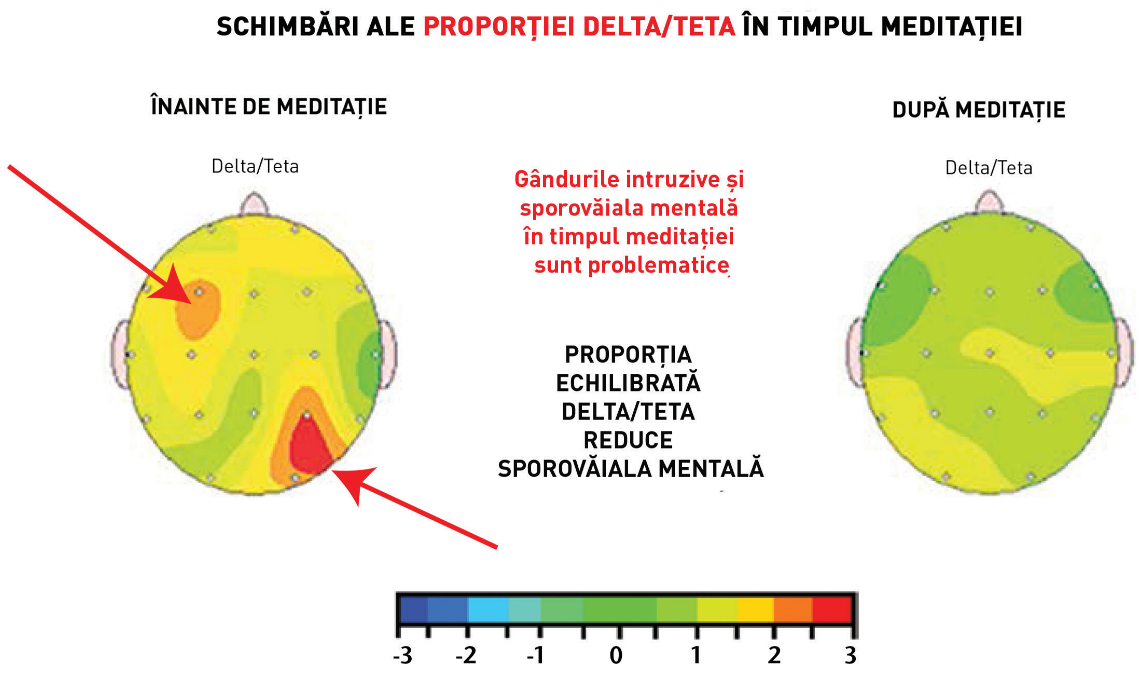

SCHIMBĂRI ALE PROPORȚIEI DELTA/TETA ÎN TIMPUL MEDITAȚIEI
ÎNAINTE DE MEDITAȚIE
Delta/Teta
Gândurile intruzive și sporovăiala mentală în timpul meditației sunt problematice
DUPĂ MEDITAȚIE
Delta/Teta
PROPORȚIA ECHILIBRATĂ DELTA/TETA REDUCE SPOROVĂIALA MENTALĂ
-3
-2
-1
0
1
2
3

Figura 10.9

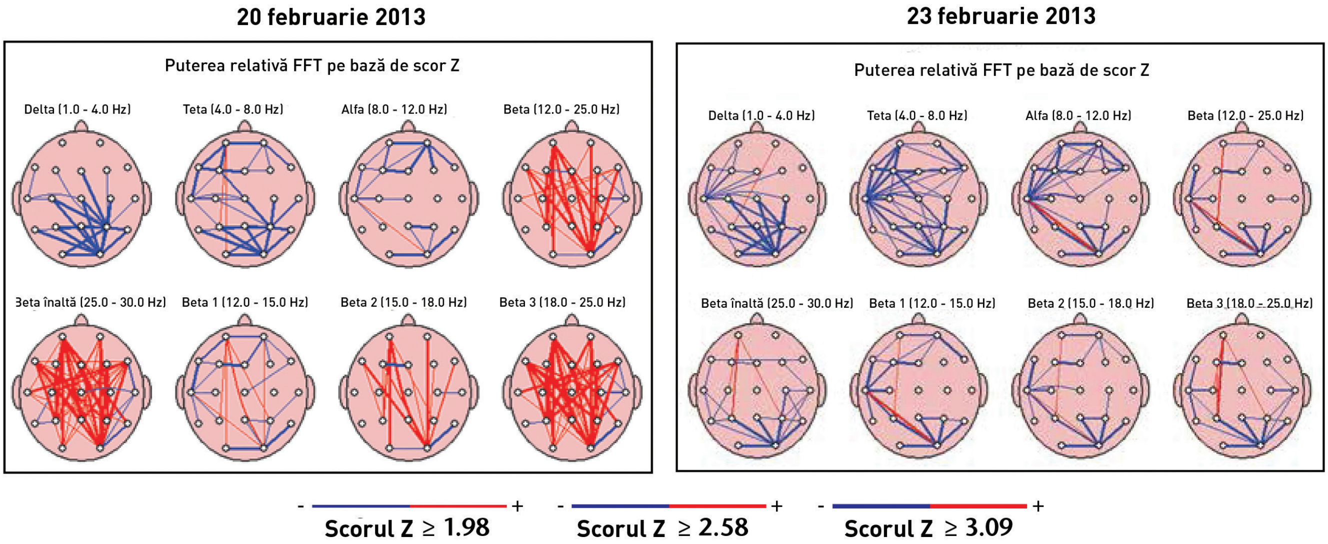

20 februarie 2013
Puterea relativă FFT pe bază de scor Z
Delta (1.0 - 4.0 Hz)
Teta (4.0 - 8.0 Hz)
Alfa (8.0 - 12.0 Hz)
Beta (12.0 - 25.0 Hz)
Beta înaltă (25.0 - 30.0 Hz)
Beta 1 (12.0 - 15.0 Hz)
Beta 2 (15.0 - 18.0 Hz)
Beta 3 (18.0 - 25.0 Hz)
23 februarie 2013
Puterea relativă FFT pe bază de scor Z
Delta (1.0 - 4.0 Hz)
Teta (4.0 - 8.0 Hz)
Alfa (8.0 - 12.0 Hz)
Beta (12.0 - 25.0 Hz)
Beta înaltă (25.0 - 30.0 Hz)
Beta 1 (12.0 - 15.0 Hz)
Beta 2 (15.0 - 18.0 Hz)
Beta 3 (18.0 - 25.0 Hz)
- +
Scorul Z ≥ 1.98
- +
Scorul Z ≥ 2.58
- +
Scorul Z ≥ 3.09

Figura 10.10

8 aprilie 2013

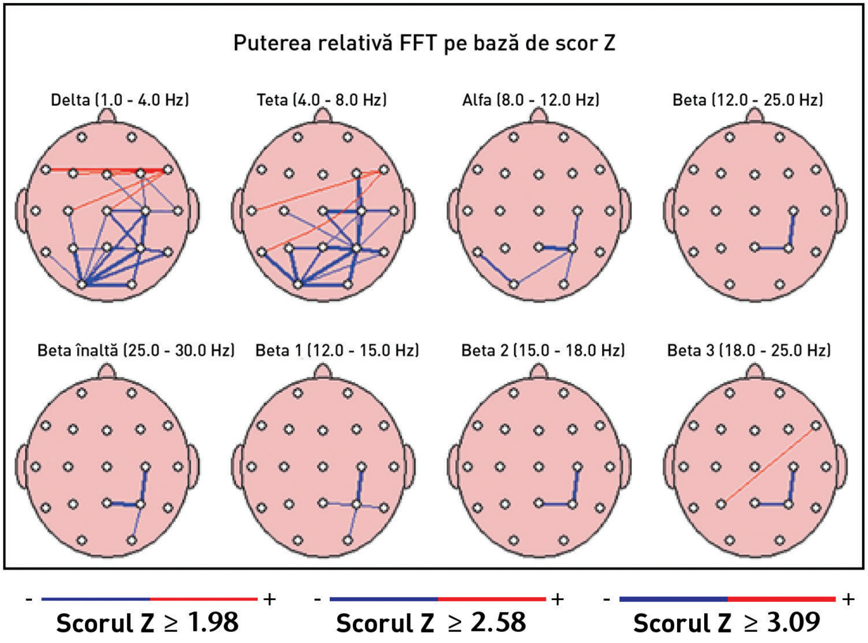


Figura10.11

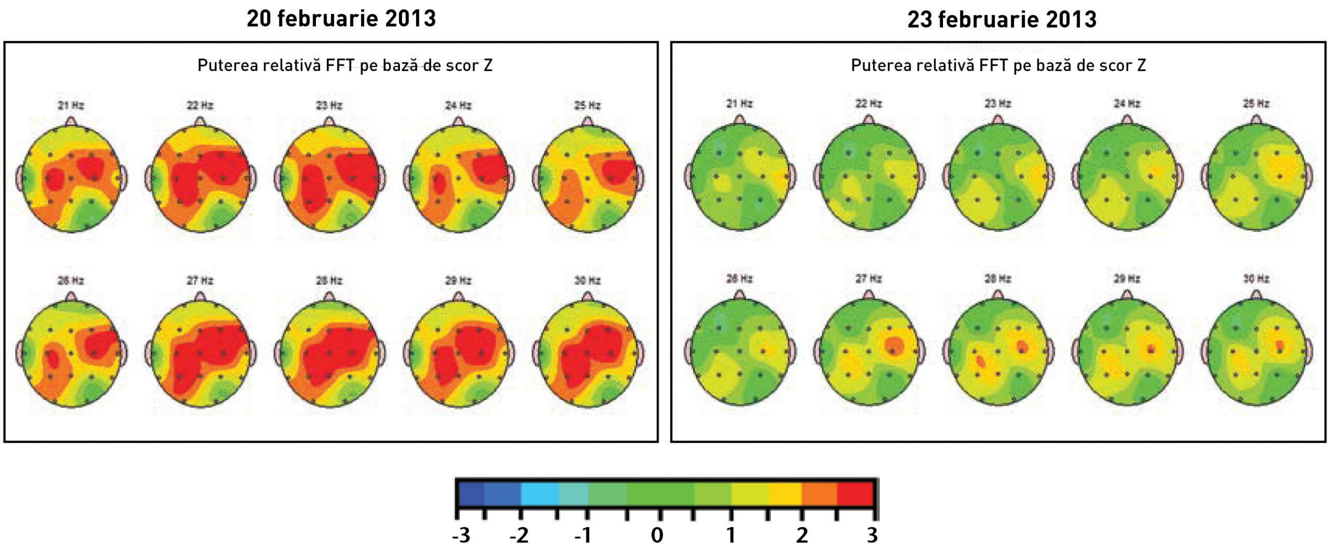

20 februarie 2013
Puterea relativă FFT pe bază de scor Z
21 Hz
22 Hz
23 Hz
24 Hz
25 Hz
26 Hz
27 Hz
28 Hz
29 Hz
30 Hz
23 februarie 2013
Puterea relativă FFT pe bază de scor Z
21 Hz
22 Hz
23 Hz
24 Hz
25 Hz
26 Hz
27 Hz
28 Hz
29 Hz
30 Hz
-3
-2
-1
0
1
2
3

Figura 10.12

8 aprilie 2013

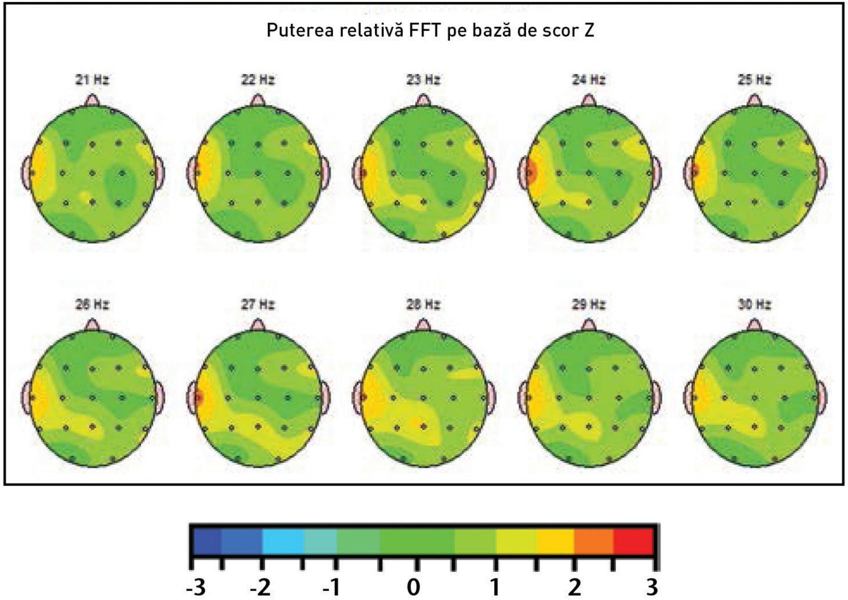


Figura 10.13

SCANARE EEG NORMALĂ

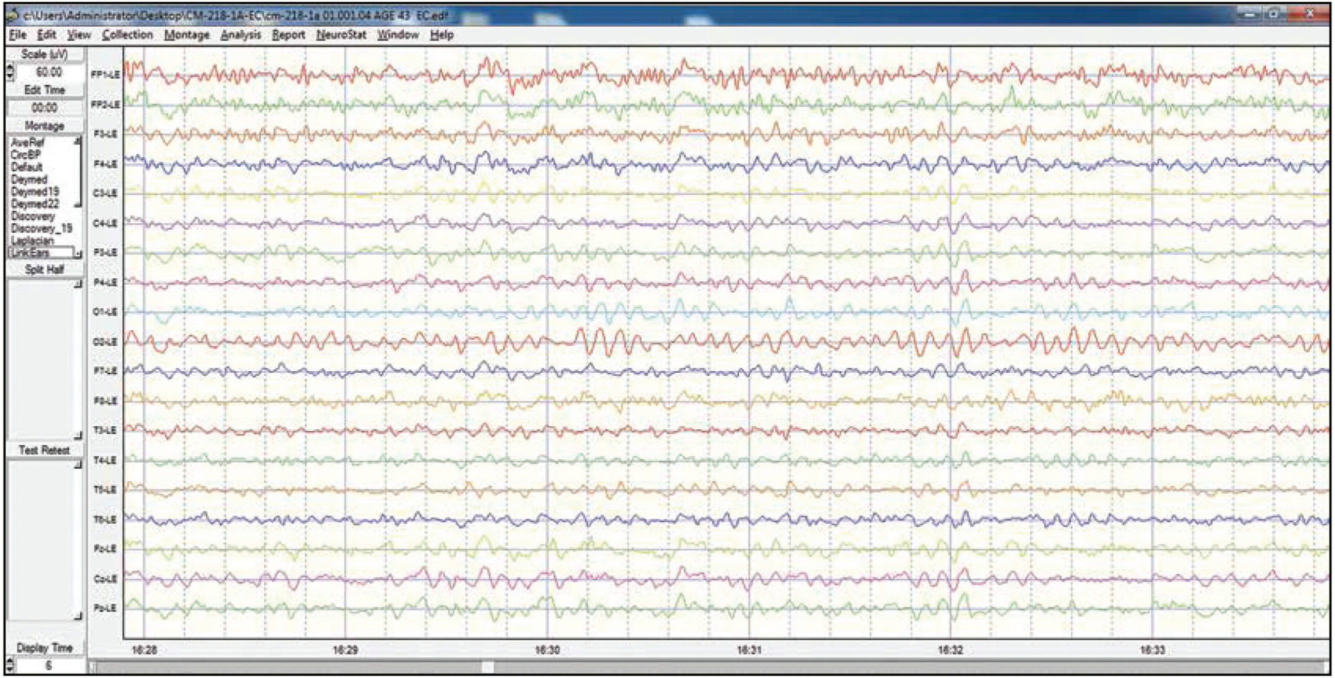


Figura 10.14

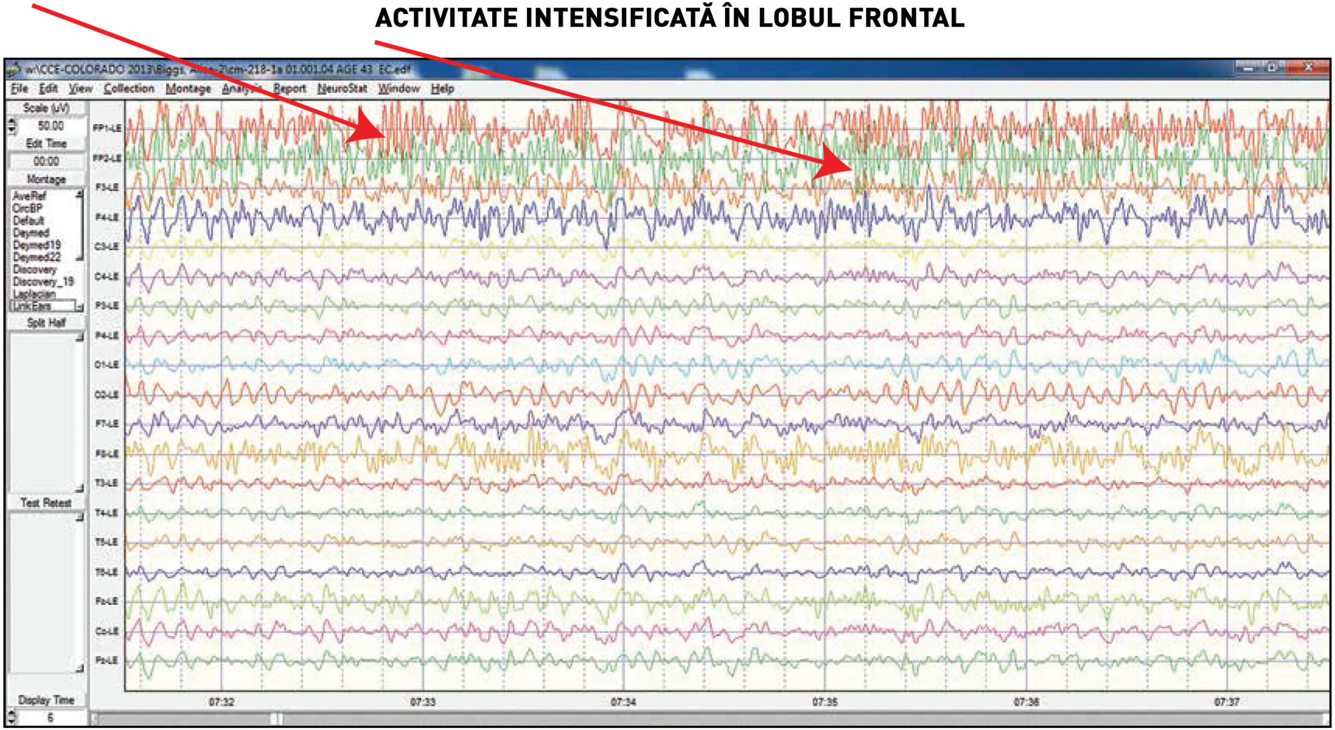


Figura 10.15A

ACTIVITATE INTENSIFICATĂ ÎN LOBUL FRONTAL

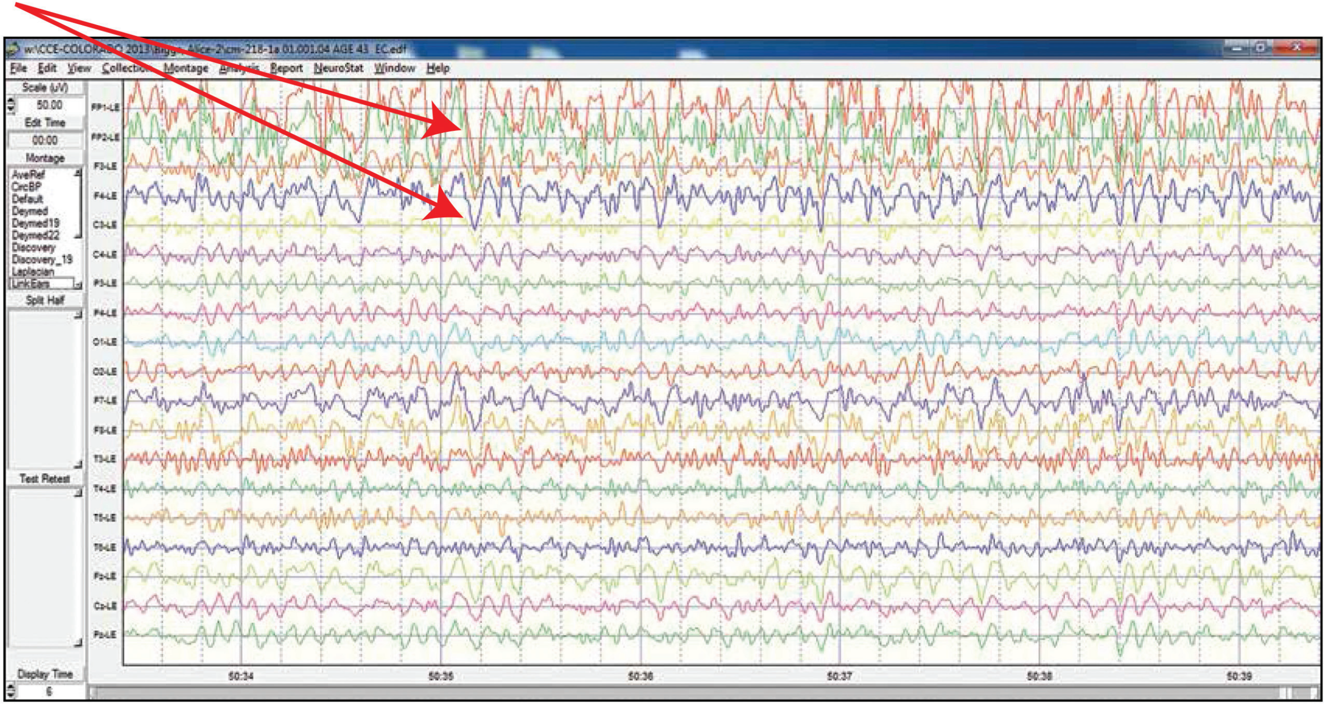


Figura 10.15B

ACTIVITATE INTENSIFICATĂ ÎN LOBUL FRONTAL

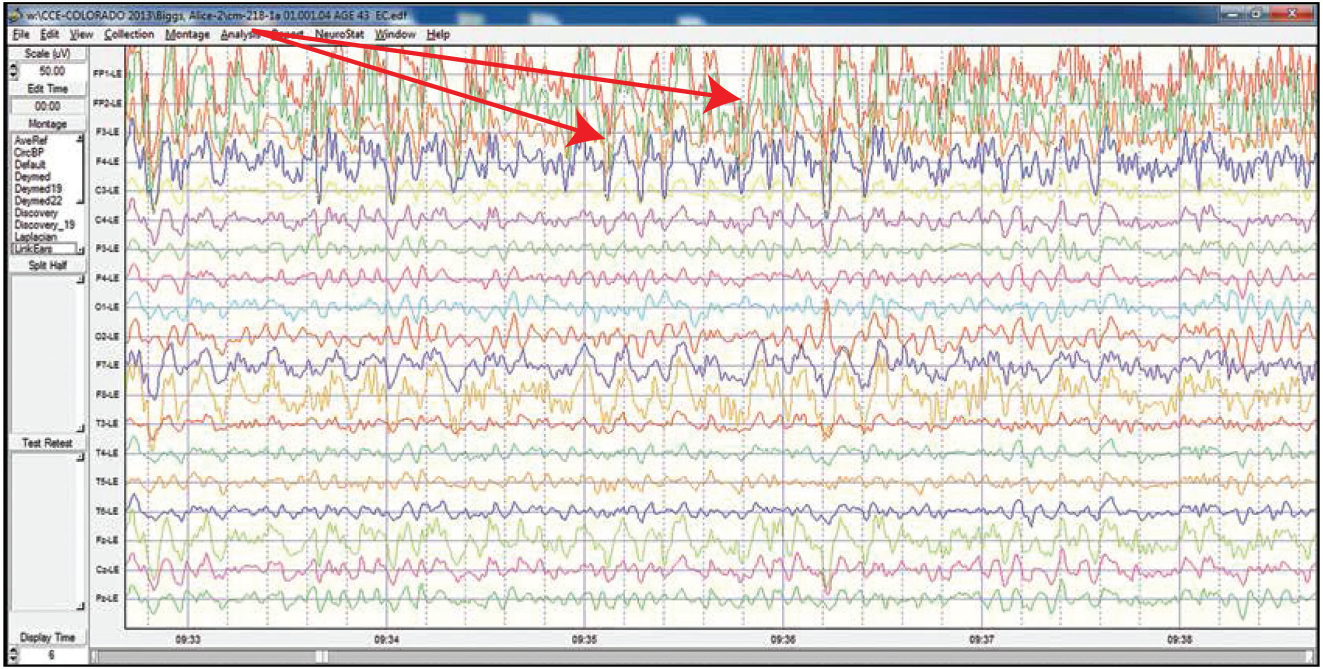
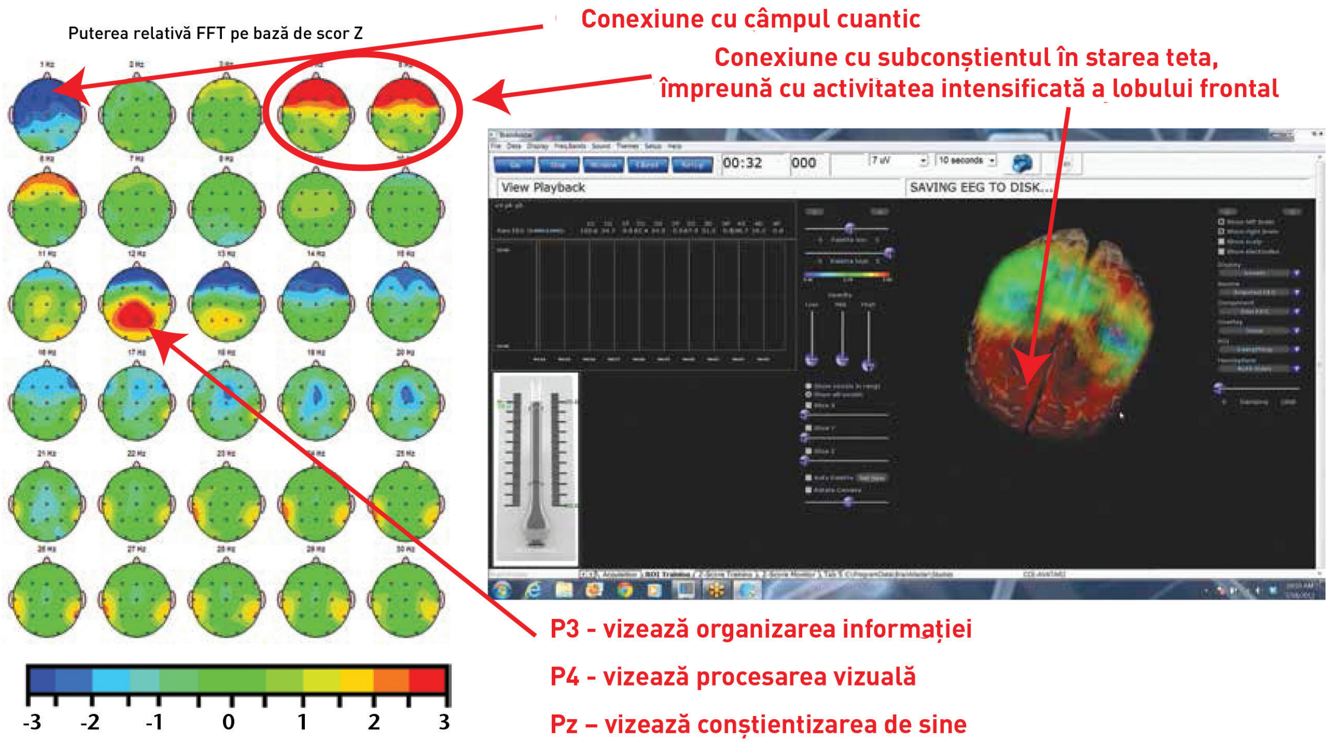


Figura 10.15C



Puterea relativă FFT pe bază de scor Z
Conexiune cu câmpul cuantic
Conexiune cu subconștientul în starea teta,
împreună cu activitatea intensificată a lobului frontal
00:32
000
View Playback
SAVING EEG TO DISK...
-3
-2
-1
0
1
2
3
P3 - vizează organizarea informației
P4 - vizează procesarea vizuală
Pz – vizează conștientizarea de sine

Figura 10.16

EXPERIMENTAREA EXTAZULUI ÎN TIMPUL MEDITAȚIEI

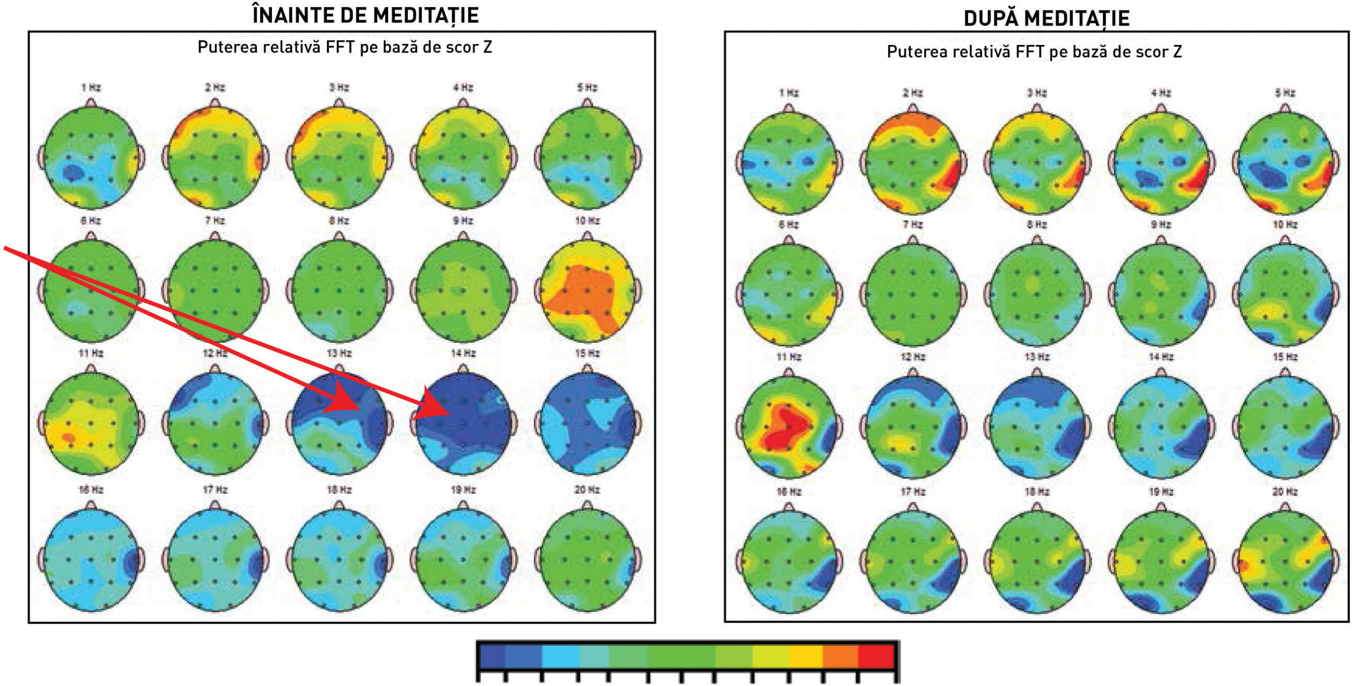


Figura 10.17

EXPERIMENTAREA **EXTAZULUI COMPLET** ÎN TIMPUL MEDITAȚIEI

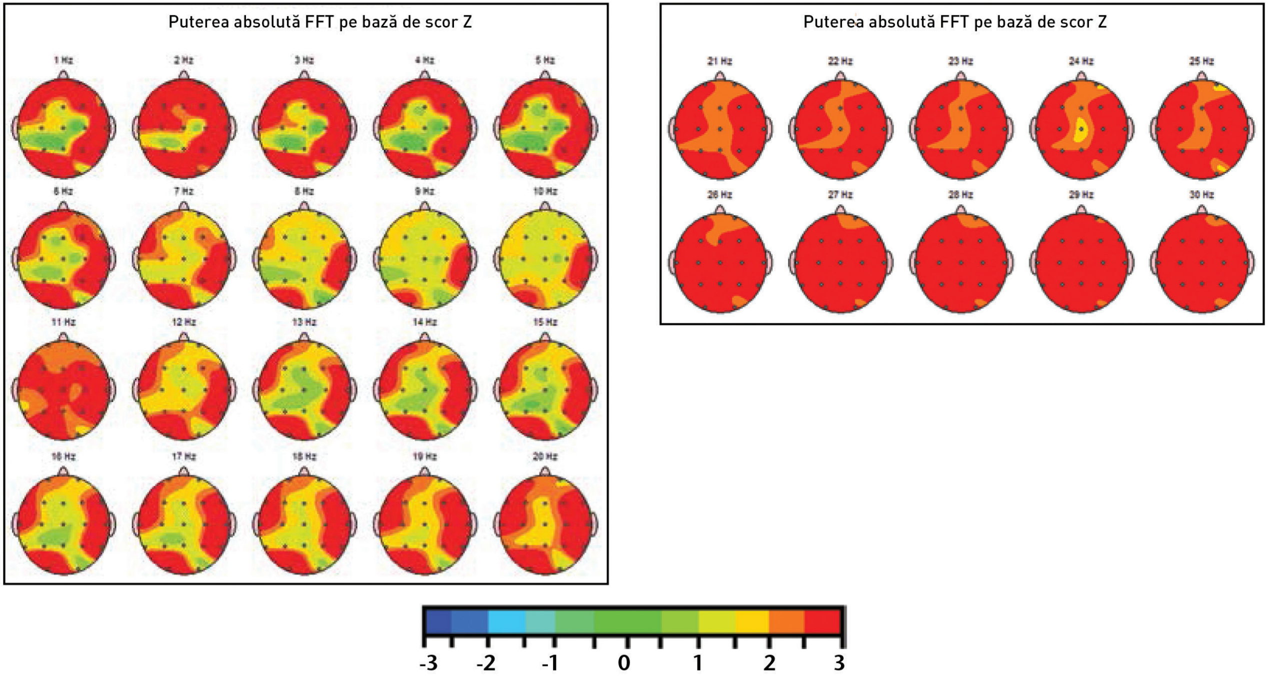


Figura 10.18

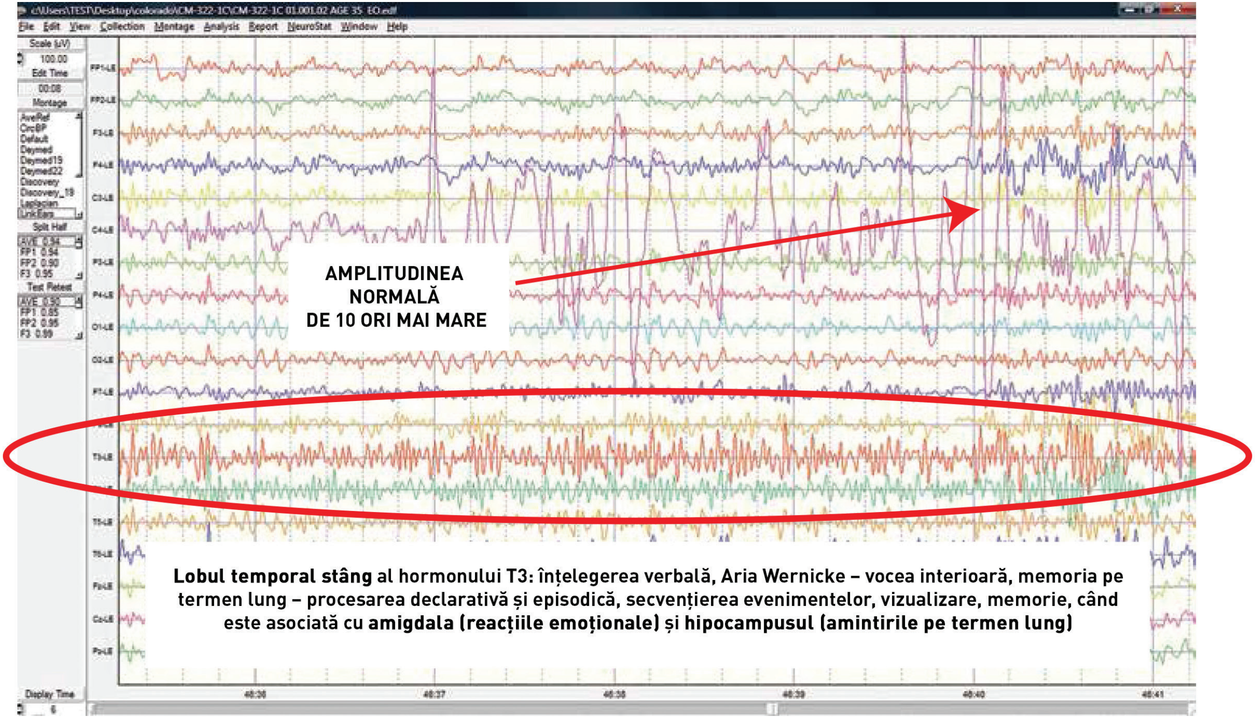

AMPLITUDINEA
NORMALĂ
DE 10 ORI MAI MARE
Lobul temporal stâng al hormonului T3: înțelegerea verbală, Aria Wernicke – vocea interioară, memoria pe termen lung – procesarea declarativă și episodică, secvențierea evenimentelor, vizualizare, memorie, când este asociată cu **amigdala (reacțiile emoționale)** și **hipocampusul (amintirile pe termen lung)**

Figura 10.19

20 februarie 2013 – Carefree, Arizona | **11 iulie 2013 – Englewood, Colorado**

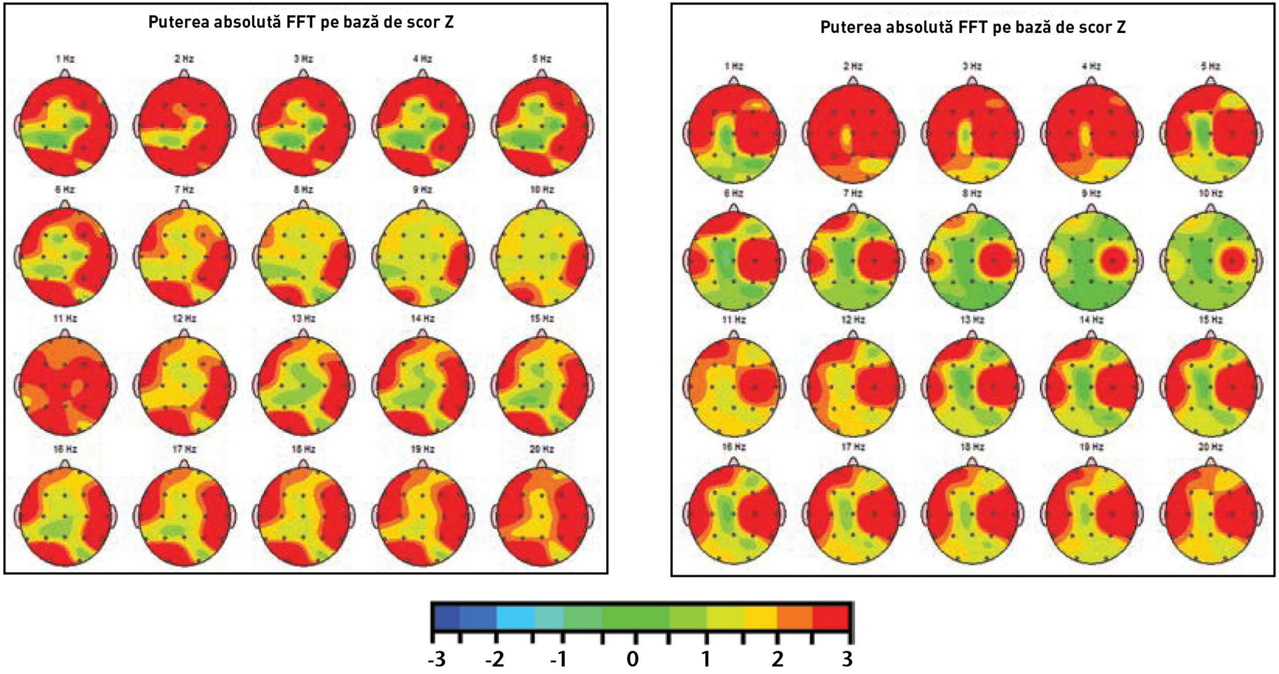
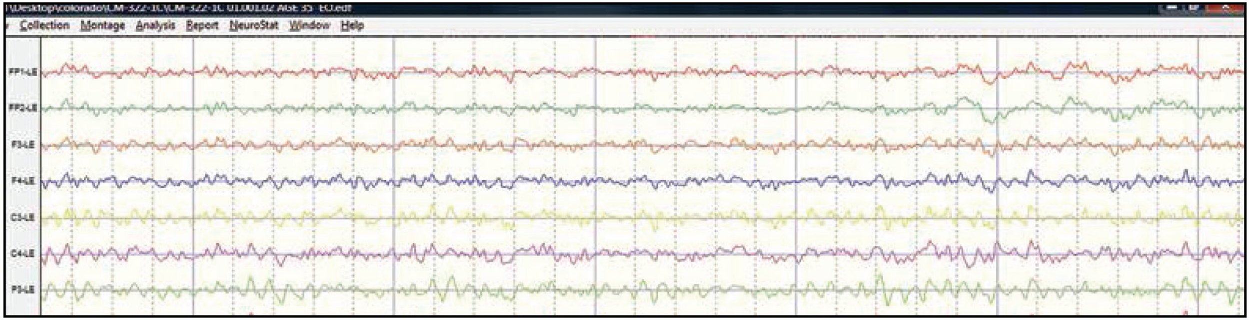


Figura 10.20

ACTIVITATE NORMALĂ A UNDEI CEREBRALE



EXPERIENȚA EXTAZULUI KUNDALINI

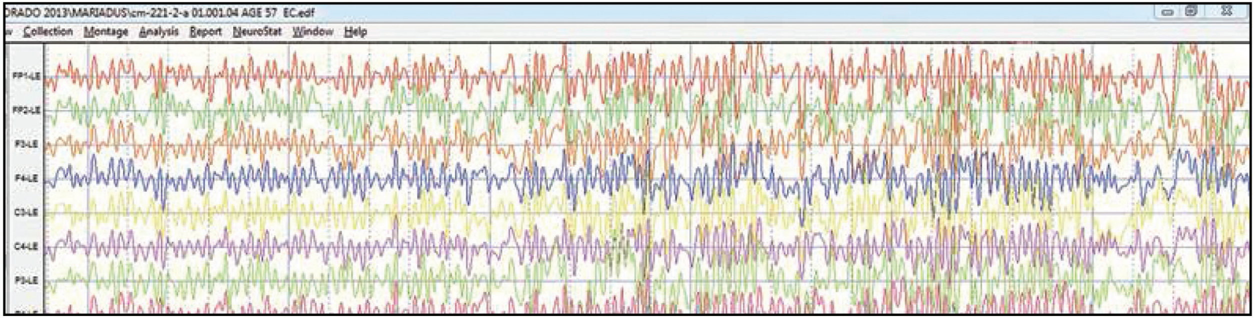


Figura 10.21

O scurtă trecere în revistă a scanărilor cerebrale folosite

Vreau să îți prezint două tipuri de interpretări ale scanărilor cerebrale, astfel încât să poți vedea și înțelege schimbările pe care urmează să ți le arăt. Să simplificăm lucrurile. Primul tip de scanare pe care l-am folosit măsoară gradele de activitate dintre regiunile creierului (vezi Figura 10.2, situată, împreună cu restul figurilor pentru acest capitol, în paginile color inserate). Scanările cartografiază două tipuri relative ale acestei activități. *Hiperactivitatea* (sau reglarea excesivă) este reprezentată prin liniile roșii care conectează diferitele regiuni din creier. Imaginează-ți liniile telefonice care conectează un loc cu altul pentru a stabili comunicarea între acele regiuni. Existența prea multor linii roșii în orice moment indică faptul că se întâmplă prea multe lucruri în interiorul creierului. *Hipoactivitatea* (lipsa reglării) este reprezentată de liniile albastre, care indică faptul că informații minime sunt comunicate între diferitele regiuni cerebrale.

Grosimea liniilor reprezintă *devierea standard* sau gradul de dereglare (sau reglarea anormală) care există între cele două regiuni în care se conectează linia. De exemplu, liniile roșii, subțiri indică faptul că nivelul de activitate între aceste regiuni are devieri standard (DS) cu 1,96 hertzi peste valoarea normală. Liniile albastre, subțiri indică faptul că nivelul de activitate dintre regiunile respective are o DS de 1,96 sub valoarea normală. Liniile mediane indică o DS de 2,58 fie peste (roșu), fie sub valoarea normală (albastru). Așadar, atunci când vezi o mulțime de linii roșii, groase într-o scanare, înseamnă că creierul depune o activitate prea intensă. Când vezi o mulțime de linii albastre, groase, acest lucru sugerează că există o comunicare redusă între diferitele regiuni ale creierului și că, prin urmare, creierul are o activitate redusă. Gândește-te la acest lucru după cum urmează: cu cât linia roșie este mai groasă, cu atât este mai mare volumul de date pe care îl procesează creierul și cu cât linia albastră este

mai groasă, cu atât este mai redus volumul de date pe care îl procesează creierul.

Al doilea tip de scanare pe care l-am folosit provine din analiza QEEG-ului și este denumit *raportul scorului Z*. Scorul Z este o unitate de măsură statistică ce ne spune nu numai dacă un punct este peste sau sub medie, ci și cât de departe de valoarea normală este măsurătoarea. Scara acestui raport variază între -3 și +3 DS. Culoarea albastră mai întunecată reprezintă o DS care depășește de 3 ori limita normală, în timp ce nuanțele de albastru mai deschis variază între aproximativ 2,5 până la o DS sub normal. Albastrul verzui este aproximativ o DS între 0 și 1 peste normal, în timp ce verdele are o valoare inițială normală. Culoarea verde-deschis se înregistrează în zona exterioară a normalului, însă este considerată o DS între 0 și 1 peste normal, în timp ce galbenul și portocaliul-deschis înseamnă aproximativ o DS între 1 și 2 peste normal, portocaliul mai închis este aproximativ o DS între 2 și 2,5 peste normal, iar roșul este o DS de 3 sau mai mult peste normal (Vezi Figura 10.3.)

Raportul scorului Z care va fi folosit este denumit *putere relativă* și indică informații despre cantitatea de energie din creier la diferite frecvențe. Deoarece verdele, cum am explicat anterior, indică intervalul relativ, cu cât o scanare este mai verde, cu atât o persoană se conformează mai mult unei activități normale a undei cerebrale. Fiecare cerc colorat (care seamănă cu capul unei persoane, când este văzut de sus) reprezintă ceea ce face creierul unei persoane la fiecare frecvență creier-undă. Cercul din regiunea superioară stângă a fiecărei scanări arată frecvența de undă cerebrală cea mai scăzută (în undele cerebrale delta) și fiecare cerc care vine după acesta descrie o stare de undă cerebrală din ce în ce mai înaltă, care se mișcă progresiv până la undele cerebrale beta cele mai înalte, din regiunea dreaptă inferioară. Un ciclu

pe secundă în frecvența undei cerebrale este cunoscut ca hertz sau Hz. De la stânga la dreapta și de sus în jos, acesta progresează de la 1 la 4 cicluri pe secundă (delta) până la 4 – 8 cicluri pe secundă (teta), 8 – 13 cicluri pe secundă (alfa) și 13 până la peste 30 de cicluri pe secundă (beta cu un interval mediu inferior și cu un interval superior). Activitatea undei beta poate fi descompusă în diferite benzi de frecvență, de exemplu între 12 – 15 Hz, 15 – 18 Hz, 18 – 25 Hz și 25 – 30 Hz.

Prin urmare, culorile relative din fiecare zonă arată ce se întâmplă în fiecare stare de undă cerebrală diferită. De exemplu, mult albastru în cea mai mare parte a creierului, în primul ciclu pe secundă al stării delta, sugerează că există o activitate redusă a creierului în acel interval delta. Iar dacă există mult roșu în starea alfa de 14 Hz, la nivelul lobului frontal, aceasta înseamnă că există o activitate alfa sporită în acea regiune a creierului.

Ar trebui înțeles, de asemenea, că aceste măsurători ar putea fi interpretate diferit, în funcție de ceea ce face subiectul în momentul scanării. De exemplu, dacă o undă delta de 1 Hz ar fi redată în albastru, acest lucru ar putea sugera că energia din creier la acea frecvență are o DS cu 3 puncte sub valoarea normală. Într-un sens analitic, aceasta ar putea fi interpretată drept anormal de scăzută. Dar, întrucât a fost înregistrată în timp ce subiectul medita, o astfel de scanare ar putea sugera, de fapt, că unda delta de 1 Hz a deschis poarta unei conexiuni mai puternice cu câmpul de energie al conștienței colective. Cu alte cuvinte, pe măsură ce energia din neocortex este redusă în întregime, sistemul nervos autonom este accesat mai rapid. Peste numai o clipă, vei vedea câteva exemple care vor clarifica toate acestea. Între timp, aruncă din nou o privire asupra Figurii 10.3. Îți va oferi o privire de ansamblu pentru a ilustra ceea ce tocmai am explicat.

Coerență versus incoerență

Examinează acum Figura 10.4. Imaginea din stânga (denumită „înainte de meditație”) reprezintă un creier care are parte de multă sporovăială. Funcționează la un nivel ridicat de stimulare (beta cu interval ridicat) și este destul de incoerent. Grosimea liniilor roșii arată că acest creier are o DS cu 3 puncte peste normal (deoarece cu cât linia roșie este mai groasă, cu atât creierul are o activitate mai intensă și este mai dezechilibrat). Examinând liniile roșii, poți vedea că activitatea incoerentă excesivă se petrece pe întreaga suprafață a creierului. Linia albastră din fața creierului reprezintă hipoactivitatea (2 până la 3 DS sub normal) din lobii frontali, arătând că lobii frontali sunt blocați sau dezactivați și astfel, nu restrâng hiperactivitatea în restul creierului.

Acesta este un creier cu probleme de atenție; este atât de supraîncărcat, încât nu are niciun lider care să controleze sporovăiala. Este ca un sistem de televiziune prin satelit cu 50 de canale, unde volumul este dat foarte tare, iar canalele se schimbă în fiecare secundă. Prea multe schimbări rapide ale nivelului de atenție se petrec de la un proces de gândire la celălalt, astfel încât creierul este excesiv de vigilent, peste măsură de stimulat, suprasolicitat și suprareglat. Este ceea ce numim un tipar neuronal incoerent, deoarece diferitele părți ale creierului nu lucrează deloc împreună.

Acum examinează a doua imagine (denumită „după meditație”). Nu trebuie să fii un specialist în neuroștiință pentru a vedea diferența dintre prima imagine și aceasta. Aici aproape că nu vezi nicio linie roșie sau albastră, ceea ce demonstrează o activitate normală a creierului – cu hiperactivitate sau hipoactivitate foarte redusă. Sporovăiala s-a oprit, iar creierul funcționează mai holistic. Creierul persoanei este acum în echilibru, astfel încât putem spune că acest creier demonstrează un tipar mai coerent. (Activitatea rămasă, marcată cu albastru și roșu, așa cum este indicată de săgeată,

reprezintă activitatea senzo-motorie, ceea ce înseamnă, probabil, că persoana are un spasm sau clipește și se află într-o stare de mișcări oculare rapide – *rapid eye movement* – REM, care, de obicei, apare într-un somn foarte superficial.) Această schimbare a avut loc în cazul unuia dintre studenți, după doar *o* meditație.

Acum să explorăm câteva studii de caz suplimentare cu unii cursanți de la workshopuri. Pentru fiecare dintre ei, îți voi prezenta mai întâi un scurt context, astfel încât să poți înțelege în ce stare de a fi se aflau cursanții când au început workshopul, apoi voi explica ce anume au arătat scanările lor, iar la final voi descrie noua stare de a fi pe care a creat-o fiecare cursant.

Vindecarea bolii Parkinson fără placebo sau medicamente

Vechiul sine al lui Michelle: Michelle este trecută de 60 de ani și a fost diagnosticată cu boala Parkinson în 2011, după ce a observat tremurături involuntare progresive la nivelul brațului stâng, mâinii stângi și piciorului stâng. În noiembrie 2012, ea a devenit pacientă a Institutului Neurologic Barrow din Phoenix. Medicul ei curant i-a spus că probabil avea deja Parkinson de 10 – 15 ani și că va trebui să trăiască cu simptomele. Planul ei era să facă față progresiei limitărilor fizice pe măsură ce îmbătrânea. A început să ia Azilect (rasagilină sub formă de mesilat), un medicament folosit pentru boala Parkinson, care oprește absorbția dopaminei la nivelul zonei receptoare, încetinindu-i descompunerea în corp. Medicamentul a produs extrem de puține schimbări notabile.

Michelle a devenit cursantă în noiembrie 2012. Luna decembrie a fost extraordinară. Rutina ei de meditație zilnică i-a adus o senzație de pace și bucurie, care a început să îi reducă simptomele într-un grad considerabil. Michelle era sigură că acest plan de acțiune avea să o ajute să învingă Parkinsonul.

A continuat să experimenteze ședințe excelente de meditație, inclusiv în primele săptămâni ale lunii februarie 2013. La mijlocul lunii februarie, însă, mama lui Michelle a fost internată la terapie intensivă în Sarasota, Florida, așa că Michelle a luat avionul spre Florida, pentru a fi alături de ea. În ziua în care Michelle a zburat cu avionul înapoi spre Arizona, pentru workshopul nostru din februarie 2013, mama ei a fost plasată într-un centru de îngrijire paliativă. Avionul lui Michelle a aterizat în Phoenix cu circa o oră și jumătate înainte de prima ei scanare cerebrală. Se înțelege de la sine că era epuizată atât fizic, cât și emoțional, în momentul scanării cerebrale, care a arătat, într-adevăr, stresul extrem prin care trecea.

Până la sfârșitul acelui workshop, ea se afla, cu siguranță, într-o stare de a fi mai calmă, mai pozitivă, cu simptome ale bolii Parkinson abia vizibile. După workshop, Michelle s-a întors în Florida pentru a fi din nou alături de mama ei. Deși ea și mama ei avuseseră întotdeauna o relație dificilă, în urma eforturilor ei din timpul seminarului, Michelle s-a simțit suficient de întărită pentru a dărui sprijin și iubire, și complet detașată de orice vechi probleme care ar fi putut interfera cu iubirea pe care o simțea pentru mama ei.

Cu toate acestea, din cauza bolii mamei ei și, în cele din urmă, a trecerii acesteia în neființă, precum și din cauza faptului că sora ei din Texas a suferit un grav accident vascular cerebral, Michelle a fost nevoită să facă naveta cu avionul până în Florida și Texas, pentru a se ocupa de problemele familiei sale. Rutina i-a fost grav afectată și, în iunie, încetase deja să își mai facă meditațiile. Viața îi stătea în cale și avea prea multe responsabilități. Să-și oprească meditațiile era ca și cum ar fi încetat să-și mai ia medicamentul placebo. Când a observat că simptomele revin, a început să mediteze din nou și a făcut progrese semnificative.

Scanările lui Michelle: Deoarece Michelle locuiește în apropierea clinicii doctorului Fannin din Arizona, am reușit să îi monitorizăm progresele mai bine de cinci luni, efectuând o serie de șase scanări cerebrale periodice. Doresc să explic evoluția ei din acea perioadă.

Aruncă o privire asupra părții „înainte de meditație" din Figura 10.5. Aceasta este scanarea ei de la evenimentul din februarie 2013, după ce s-a întors acasă din Florida, stresată și epuizată din cauza bolii mamei ei. Liniile roșii, groase indică faptul că creierul ei are, în toate zonele, o DS cu 3 puncte peste valoarea normală. Ea manifestă prea multă activitate cerebrală, hiperincoerență și reglare excesivă. În boala Parkinson, acest lucru este extrem de frecvent. Lipsa neurotransmițătorilor adecvați (mai exact dopamina) determină neuronii să manifeste un sistem de comunicare instabil între fiecare regiune a creierului, cu rețele neuronale care declanșează impulsuri în mod necontrolat. Rezultatul este un tip de declanșare neuronală spastică sau hiperactivă, care afectează creierul și corpul. Drept rezultat, funcţiile motorii involuntare impiedică mișcarea normală.

Acum, treci în revistă partea „după meditație" din aceeași figură. Acesta este creierul lui Michelle după patru zile în care și-a schimbat starea de a fi în timpul meditațiilor. Este foarte apropiat de un creier normal, cu foarte puțină hiperactivitate, incoerență sau reglare pozitivă. La sfârșitul evenimentului nostru, ea nu se mai confrunta cu tremur involuntar, spasme sau probleme motorii – iar scanarea ei cerebrală confirmă această schimbare.

Acum să aruncăm o privire peste interpretările QEEG-urilor din Figura 10.6A, marcate „înainte de meditație". Dacă privești pornind din mijlocul celui de-al doilea rând până în capătul ultimului rând – imaginea în albastru – vei vedea că creierul lui Michelle nu arată nicio undă cerebrală alfa sau beta în curs de desfășurare. Amintește-ți că albastrul

înseamnă o activitate cerebrală scăzută. În cazul bolii Parkinson, aceasta este reprezentată în mod tipic de activitate cognitivă redusă, învățare compromisă și o scădere a implicării. Aici, poți vedea că Michelle nu poate consolida informațiile noi. Ea nu are nicio abilitate de a susține o imagine internă, deoarece nu produce unde cerebrale alfa. Tiparele ei beta de frecvență foarte joasă arată, de asemenea, că are dificultăți în susținerea nivelurilor de conștientizare. Toată energia din creierul ei este canalizată pe confruntarea cu hiperincoerența ei, prin urmare este ca un bec care trece de la 50 de wați la 10 wați. Volumul de energie din creier este dezactivat.

Dacă examinezi partea „după meditație" a graficului, vei vedea un creier care pare să fie cu mult îmbunătățit și echilibrat. Toate acele zone verzi din majoritatea imaginilor indicate cu săgeți reprezintă o activitate cerebrală normală și echilibrată. Creierul ei poate funcționa acum în alfa, iar ea poate trece mai ușor în stări interne, poate face față mai bine stresului și poate pătrunde în sistemul de operare subconștient pentru a influența funcțiile autonome. Chiar și activitatea ei beta a revenit la normal (verde), arătând că ea este mai conștientă, mai alertă și mai atentă. Activitatea echilibrată a avut drept rezultat foarte puține probleme motorii.

Zonele roșii încercuite din partea inferioară, cu undele beta de frecvență mai înaltă, indică anxietatea. Aceasta este atitudinea cu care se luptă Michelle și pe care se străduiește să o schimbe, dintr-o perspectivă internă. Printr-o coincidență, anxietatea este exact ceea ce îi amplificase simptomele de Parkinson în trecut. Pe măsură ce își reduce anxietatea, ea își reduce și simptomele de Parkinson. Pentru Michelle, tremurăturile ei reprezintă acum momentele în care își pierde echilibrul în viață. Atunci când își reglează stările interne, ea produce schimbări în realitatea ei externă.

Trei luni mai târziu, lui Michelle i s-a făcut o nouă scanare cerebrală la cabinetul doctorului Fannin. Și scanarea din 9

mai 2013 din Figura 10.6B arată cum creierul ei face progrese, ceea ce este exact ce a raportat Michelle. Ea se însănătoșește în continuare, în mijlocul tuturor surselor de stres din viața ei. Deoarece își face meditațiile în fiecare zi (gândește-te la asta ca la administrarea zilnică a dozei de placebo), Michelle își schimbă continuu creierul și corpul pentru a fi mai presus de condițiile din mediul ei. Scanarea arată că ea a mai scăzut cu aproape o deviere standard de la scanarea ei anterioară, în partea inferioară a graficului. Se poate vedea clar că anxietatea ei este încă în curs de vindecare și, în consecință, la fel se întâmplă și cu afecțiunea ei. Mai puțină anxietate înseamnă mai puține tremurături. Ea susține și astfel memorează acea stare de a fi pentru o perioadă mai lungă de timp – iar creierul ei arată schimbările.

Dacă te uiți la scanarea cerebrală a lui Michelle din 3 iunie 2013, în Figura 10.6C, vei observa o ușoară regresie – deși încă se simte mai bine decât atunci când a început. În cazul acestei scanări, încetase să își mai facă meditația (și prin urmare, încetase să ia doza de placebo) așadar, creierul ei a regresat ușor la ceea ce știa înainte. Creierul cu săgeata îndreptată spre zona albastră de 13 Hz înseamnă că ea este hipoactivă în zona senzo-motorie și, astfel, are o abilitate mai redusă de a-și controla tremurul involuntar. În acest tipar al undelor cerebrale, Michelle are mai puțină energie la dispoziție pentru a-și controla corpul. Poți vedea, de asemenea, zonele roșii încercuite din nou în partea inferioară a scanării, revenind la undele beta de frecvență mai înaltă, care se corelează cu anxietatea ei.

Până la scanarea ei din 27 iunie 2013, arătată în Figura 10.6D, Michelle s-a întors la meditațiile ei, la începutul lunii respective, iar scanarea ei cerebrală a arătat un creier semnificativ mai bun. A avut o anxietate generală mai redusă, după cum este arătat cu roșu pe rândul de jos, la o frecvență între 17 și 20 de Hz. Acum, compară scanarea cu scanarea ei

următoare, din 13 iulie 2013, după workshopul nostru, așa cum apare în Figura 10.6E. Există chiar și mai puțin roșu, iar albastrul care apărea în prima ei scanare din februarie, în timpul stării alfa (indicând hipoactivitate), a dispărut complet. Michelle continuă să facă progrese, iar schimbările ei devin mai constante.

Noul sine al lui Michelle: Astăzi, Michelle abia dacă mai prezintă vreunul dintre simptomele motorii involuntare asociate bolii Parkinson. Spasme cât se poate de minore apar, într-adevăr, uneori, atunci când este stresată sau extrem de obosită, însă, în cea mai mare parte a timpului, ea funcționează la capacitate ridicată și este normală. Când Michelle este echilibrată și bucuroasă, făcându-și meditațiile în fiecare zi, creierul ei funcționează bine – și la fel se întâmplă și cu ea. Atât din scanările noastre continue, cât și din propriile ei relatări, Michelle nu doar că își menține starea; ea continuă să *se simtă din ce în ce mai bine*. Ea meditează mai departe, deoarece înțelege că trebuie să fie propriul ei placebo, în fiecare zi.

Cum să transformi doar prin puterea gândului leziunile traumatice de la nivelul creierului și ale măduvei spinării

Vechiul sine al lui John: În noiembrie 2006, John și-a rupt gâtul la nivelul celei de-a șaptea vertebre cervicale și al primei vertebre toracice, pe când era pasager într-o mașină care a derapat incontrolabil și s-a rostogolit cu mare viteză. Din cauza impactului, a suferit, de asemenea, și o rană gravă la cap. Doctorii au fost prompți și siguri cu privire la prognostic. Avea să fie tetraplegic pentru tot restul vieții. Nu avea să mai meargă vreodată și avea să își folosească într-un mod foarte limitat brațele și mâinile. Vertebrele îi erau dislocate sută la sută, ceea ce dusese la vătămarea măduvei spinării.

Abia când John a trecut printr-o intervenție chirurgicală, doctorii au văzut amploarea exactă a leziunilor sale. Două zile mai târziu, neurologul i-a spus soției lui John că, în cazul lui, măduva spinării era în oarecare măsură „intactă", dar că acest tip de leziune ar fi putut avea același rezultat ca o secționare completă a măduvei. Trebuia, așa cum se întâmplă cu orice leziune a măduvei spinării, să aștepte să vadă ce avea să se întâmple în continuare.

Când ești prins în realitatea de zi cu zi a vieții la terapie intensivă și, mai târziu, într-un centru de reabilitare, poate fi extrem de dificil să nu fii luat de valul gândirii convenționale. Când John și familia lui au întrebat despre posibila lui recuperare, doctorii le-au spus că, având în vedere leziunea și faptul că nu revenise câtuși de puțin la o funcționare normală până în acel punct, trebuia să înceapă să accepte inevitabilul. John avea să fie handicapat fizic pentru tot restul vieții. Doctorii lui au bătut monedă pe acest mesaj iar și iar, ca parte necesară a procesului de „a merge mai departe". Însă, cumva, nici John, și nici soția lui nu au putut să accepte acest lucru.

L-am întâlnit pe John în 2009, în timp ce se afla în căruciorul cu rotile, alături de soție și familie, precum și de un fizioterapeut extraordinar, care înțelege neuroplasticitatea. Sunt printre cei mai energici și mai optimiști oameni pe care i-am cunoscut vreodată, și ne-am început nerăbdători călătoria împreună.

Scanările lui John: Examinează scanarea cerebrală „înainte de meditație" a lui John, din Figura 10.7. Prima lui imagine indică o hipoactivitate semnificativă. Valoarea DS este cu mai mult de 3 puncte sub cea normală. Valoarea măsurată a coerenței lui John, cu asemenea linii albastre groase, semnificative, este opusul studiului nostru privitor la afecțiunea Parkinson a lui Michelle, care a indicat linii roșii groase. Această scanare dezvăluie o capacitate diminuată pentru diferite părți ale creierului, care lucrează bine împreună.

Creierul lui este în această imagine pe pauză și nu are nicio energie, iar el are o abilitate limitată de a reacționa la orice pentru o perioadă de timp nedeterminată. El nu putea să-și mențină atenția, iar conștientizarea sa era limitată. Din cauza leziunii sale cerebrale traumatice, creierul său era într-o stare de stimulare extrem de scăzută și indica un grad ridicat de incoerență.

Acum uită-te la scanarea lui cerebrală după patru zile de meditație. În prima imagine din colțul superior stânga, cu starea delta la 1 Hz, el are o activitate mai intensă, semnalată cu roșu. În acest caz, este un semn bun deoarece are loc o coerență mai mare în starea delta, în ambele emisfere. Aici, John începe să indice o procesare mai echilibrată a creierului dual. Deoarece leziunea cerebrală traumatică este mai vizibilă în stările delta și teta, hiperactivitatea din starea delta sugerează că creierul său se trezește. Restul creierului său din stările alfa și beta indică o activitate mai echilibrată și o funcție cognitivă mai bună. Acest lucru confirmă că are un acces sporit pentru a-și controla mintea și corpul.

Acum cercetează Figura 10.8. Culoarea albastră care începe aproximativ din mijlocul celui de-al doilea rând, până la capătul rândului de jos, indică încă o dată că John nu are unde cerebrale alfa sau beta. Această culoare albastră distribuită de-a lungul sferelor alfa și beta din emisfera stângă și cea dreaptă sugerează că el vegetează și funcționează cu resurse limitate. Albastrul arată o abilitate cognitivă mai redusă și o capacitate mai redusă de a-și controla corpul. Mintea lui John pur și simplu nu este acolo.

După patru zile de meditație, 90% din creierul lui John a revenit la normal, după cum ilustrează tot acel verde. Asta este foarte bine! El încă manifestă o oarecare hipoactivitate în emisfera lui stângă, în zonele indicate de săgeți, semnalând unele probleme cu abilitățile verbale și cu exprimarea de sine, însă tot este o mare îmbunătățire față de prima lui

scanare. John continuă să își facă meditațiile, iar creierul lui continuă să indice mai multă energie, mai mult echilibru și o mai mare coerență. John a redobândit accesul la căile neuronale latente care se aflau acolo mai înainte. Creierul său s-a trezit, și-a amintit cum să lucreze din nou, iar acum are energia necesară pentru a lucra mai bine.

Noul sine al lui John: John s-a ridicat în picioare la sfârșitul evenimentului nostru din februarie 2013. El și-a redobândit complet controlul asupra intestinelor și vezicii. În prezent, este capabil să stea într-o poziție mai normală și mai armonioasă. Mișcările lui sunt mai coordonate. Frecvența, intensitatea și durata tremurăturilor lui spasmodice s-au diminuat considerabil. El face, în mod regulat, chiar și un program complet de exerciții de gimnastică, mulțumită ajutorului acordat de extraordinarul lui terapeut, B. Jill Runnion (directorul Centrului Synapse pentru Reactivare Neuronală din Driggs, Idaho), care îmi studiază, la rândul său, munca și are abilitățile și capacitățile mentale nelimitate pentru a-l provoca pe John, stabilind condițiile potrivite. Genuflexiunile pe care le efectuează fără ajutor, au progresat de la un unghi de 10 grade la un unghi de 45 de grade.

John este acum complet capabil să își lase corpul în jos, până ajunge în poziție șezândă. El poate realiza, de asemenea, un exercițiu de terapie fizică specific, ce implică încordarea mușchilor picioarelor și ai pieptului și împingerea unei sanii terapeutice* care opune rezistență. John a trecut acum de la poziția întinsă, cu fața în jos, la cea în care își sprijină greutatea doar prin propriile sale puteri, stând în patru labe, iar acum începe să meargă de-a bușilea.

La doar câteva luni după workshop, John și-a uimit echipa medicală cu toate progresele sale privind funcționarea

---

* În original *sled* – aparat folosit în terapia fizică, special creat pentru a controla rezistența în tratamentul de întărire a diferitelor grupe de mușchi. (n.red.)

cognitivă. Progresele sale au depășit tot ce văzuseră vreodată specialiștii la pacienții cu leziuni ale măduvei spinării. Era ca și cum John s-ar fi trezit în sfârșit, iar scanările sale arată acum că are mai mult acces la creierul și la corpul său. John încă prezintă din ce în ce mai mult control asupra unor zone inactive ale creierului și corpului său, deoarece acum are o capacitate mai mare de a-și regla corpul.

Integrarea generală a lui John și tiparele de mișcare coordonată au progresat considerabil, permițându-i să stea la masă fără ajutor, cu picioarele sprijinite de podea. Abilitățile de motricitate fină ale lui John s-au îmbunătățit atât de mult, încât acum poate să țină un pix și să își semneze numele, să folosească un smartphone pentru a trimite un mesaj, să apuce volanul mașinii pentru a conduce, și să țină în mână o periuță de dinți obișnuită. Schimbările lui cognitive arată mai multă încredere în sine și mai multă bucurie lăuntrică. El are un simț al umorului mai dezvoltat și o conștientizare mai mare ca niciodată.

În timpul verii lui 2013, John a reușit să meargă într-o excursie de rafting pe râuri repezi, în timpul căreia a stat fără ajutor într-un caiac, timp de șase ore pe zi și a dormit pe jos într-un cort. A reușit să trăiască în sălbăticia din Idaho, departe de contactul cu lumea exterioară, timp de șapte zile și șase nopți. El nu ar fi putut să facă asta cu un an în urmă. De fiecare dată când John și cu mine stăm de vorbă, el spune întotdeauna același lucru: „Dr. Joe, habar n-am ce se întâmplă."

Îi dau întotdeauna același răspuns: „În momentul în care știi ce se întâmplă, John, totul s-a terminat. Necunoscutul este dincolo de înțelegerea noastră. Întâmpină-l cu bucurie."

Aș dori să fac o ultima observație în legătură cu cazul lui John. Toată lumea știe că o leziune a măduvei spinării nu se vindecă prin abordările convenționale tipice. Sunt sigur că

nu *materia* este cea care schimbă *lucrurile*[*] pentru John. Altfel spus, nu chimia sau moleculele sunt cele care îi modifică măduva spinării distrusă. Dintr-o perspectivă cuantică, probabil că el trebuie să se afle într-o frecvenţă coerentă a energiei intensificate, care trebuie să ridice constant sau să antreneze materia într-o nouă minte. Probabil că trebuie să manifeste o energie sau o undă ridicată, care vibrează la o frecvență mai rapidă decât materia, combinată cu o intenție clară, pentru a schimba particulele de materie. Prin urmare, *energia*, care este epifenomenul materiei, este cea care rescrie programul genetic și vindecă măduva spinării.

Depășirea minţii analitice și găsirea bucuriei

Vechiul sine al lui Kathy: Kathy este CEO al unei mari companii, avocată, soție și mamă devotată. Pregătirea ei o face să fie extrem de analitică și de rațională. Ea își folosește creierul în fiecare zi ca să anticipeze rezultate și ca să fie pregătită pentru orice scenariu posibil, pe baza experienței sale. Înainte să i se prezinte munca mea, nu mai meditase, de fapt, niciodată. La început, Kathy a devenit foarte conștientă de cât de mult analiza totul în viața ei. Avea o listă uriașă de activități zilnice și a spus despre creierul ei că nu se dezactiva niciodată. Privind în urmă, ea mărturisește că nu se afla niciodată în momentul prezent.

Scanările lui Kathy: Aruncă o privire asupra scanării cerebrale „înainte de meditație" a lui Kathy, din Figura 10.9. Aceste măsurători ale raportului dintre delta și teta reprezintă abilitatea ei de a menține focalizarea și concentrarea pentru a procesa și a face față gândurilor nedorite și neesențiale. Prima săgeată din spatele creierului ei, din partea

---

[*] În original: *I'm sure that it's not matter that's changing matter for John* – joc de cuvinte bazat pe dublul sens al cuvântului *matter* (n. trad.)

dreaptă, unde este localizată pata roșie mai mare, arată că ea vede imagini în minte. A doua săgeată, din apropierea zonei roșii mai mici din partea stângă, indică faptul că ea poartă un dialog lăuntric cu ea însăși despre imaginile respective. Din cauza imaginilor și a sporovăielii mentale constante, creierul ei este blocat într-o buclă.

În scanarea „după meditație", efectuată la finalul workshopului, se poate vedea limpede că creierul lui Kathy este mai echilibrat, mai sănătos și mai normal. Nu mai există nicio sporovăială mentală, deoarece creierul ei integrează și procesează mai eficient informațiile. Ea este într-o stare de coerență. Iar schimbarea din starea ei cerebrală este însoțită de mult mai multă bucurie, claritate și iubire.

Acum să examinăm măsurătorile coerenței din Figura 10.10. La începutul workshopului, creierul lui Kathy era într-o stare beta de frecvență înaltă, o stare intensificată de stimulare, de analiză și un regim ridicat de urgență. Liniile roșii groase din stările alfa și beta arată că ea are o DS cu 3 puncte peste valoarea normală. Creierul ei este hiperactiv, dezechilibrat și extrem de incoerent – iar ea întâmpină greutăți în a-și controla anxietatea.

Acum, aruncă o privire asupra scanării „după meditație", efectuată în ultima zi a evenimentului din februarie. Ar trebui să poți reuși deja să recunoști un creier mai normal și mai echilibrat, care are mult mai puține unde cerebrale beta de frecvență înaltă și mult mai multă coerență.

Kathy încă mai avea de lucru, prin urmare am stabilit un experiment după workshop, deoarece ea locuiește în zona orașului Phoenix și putea să viziteze clinica dr. Fannin. Dr. Fannin i-a arătat imaginea unui creier sănătos, echilibrat și normal pe o scanare QEEG (cu verde) și i-a spus că pe asta trebuia să își concentreze atenția. I-a propus ca, de fiecare dată când trecea într-o nouă stare de a fi, în timpul meditației zilnice, să selecteze rezultatul potențial pentru următoarele 29 de zile. Din moment ce putea atribui atunci mai

multă semnificație efectului placebo, ea menținea un grad de intenție mai mare în legătură cu beneficiile rezultatului.

A funcționat. Dacă examinezi Figura 10.11, care înfățișează scanarea datată 8 aprilie 2013, aproximativ cu șase săptămâni mai târziu, vei vedea un creier chiar și mai normal, fără nicio urmă de anxietate (notată cu roșu). În plus, verifică Figura 10.12. Poți vedea evoluția din data de 20 februarie 2013, când scanarea cerebrală a lui Kathy este roșie în frecvențele de undă cerebrală mai înalte (21 până la 30 de Hz), și sfârșitul evenimentului din februarie, când scanarea ei cerebrală s-a schimbat în verde în cea de-a doua imagine (deci este mult mai normală)? Zonele roșii reprezentate arată niveluri foarte ridicate de anxietate (stări beta de frecvență înaltă) și analiză excesivă, deoarece undele ei cerebrale din frecvențele mai înalte (21 până la 30 de Hz) sunt hiperactive – creierul ei muncea prea mult. La începutul lunii aprilie (după cum se arătă în Figura 10.13), creierul lui Kathy este deja echilibrat, coerent și mult mai sincronizat. Kathy are un creier cu mult diferit în prezent și relatează că se simte, într-adevăr, ca o altă persoană.

Noul sine al lui Kathy: Kathy relatează că a observat numeroase schimbări pozitive în cariera ei, în viața ei de zi cu zi și în relațiile ei. Ea meditează în fiecare zi, iar când crede că nu are timp să mediteze, se asigură că-și *găse*ște timp pentru asta. Ea înțelege că atitudinea care i-a creat dezechilibrul la nivelul minții și creierului are legătură cu timpul și condițiile din mediul ei extern. Kathy spune că răspunsurile la întrebările ei vin mai ușor și cu mult mai puține sforțări. Ea își ascultă inima mai des și se controlează înainte de a intra în ciclurile vigilenței. Rareori se întâmplă să mai fie prinsă în buclele repetitive respective și se surprinde acționând cu mai multă îngăduință și răbdare. Kathy este mai fericită, de la interior către exterior.

Vindecarea tumorilor fibroide prin schimbarea energiei

Vechiul sine al lui Bonnie: În 2010, Bonnie s-a confruntat cu dureri semnificative și sângerări excesive în timpul ciclului menstrual. Ea a fost diagnosticată cu producție excesivă de estrogen și a fost încurajată să înceapă un tratament cu hormoni bioidentici. În vârstă de 40 de ani, Bonnie a considerat că această soluție la diagnosticul ei era una extremă.

Bonnie și-a amintit că, la vârsta ei, mama ei avusese aceleași simptome. Mama ei luase pastile cu hormoni și, în cele din urmă, murise de cancer de vezică. Deși s-ar putea să nu existe nicio conexiune propriu-zisă între terapia hormonală și cancerul de vezică, ceea ce i-a atras atenția lui Bonnie a fost că avea aceleași simptome ca mama ei. Și nu voia să ajungă la același deznodământ.

Sângerarea ei vaginală a început să dureze chiar și mai mult (uneori, până la trei săptămâni), iar Bonnie a devenit anemică și letargică, și s-a îngrășat cu aproximativ nouă kilograme. Ajunsese să piardă în medie doi litri de sânge în fiecare lună, în timpul ciclului menstrual. O ecografie pelviană a confirmat tumorile fibroide. Bonnie a efectuat sumedenie de analize de sânge și i s-a spus că era la premenopauză și că, cel mai probabil, avea un chist ovarian. Medicul ei curant, care îi recomandase terapia hormonală, i-a spus lui Bonnie că tumorile fibroide nu dispar și că sângerările severe aveau să continue pentru tot restul vieții ei.

Am selectat-o aleatoriu pe Bonnie pentru una dintre scanările cerebrale suplimentare în timpul evenimentului nostru din Englewood, Colorado, din iulie 2013; a fost extrem de jenată când i-am făcut semn, indicând că a fost selectată pentru scanare. Ciclul menstrual al lui Bonnie începuse în seara dinaintea workshopului și, de obicei, ea trebuia să poarte un scutec mare pentru a absorbi cantitatea de sânge pe care o pierdea în timpul menstruației. Când, după câteva meditații,

am instruit cursanții să se așeze, Bonnie era îngrijorată că avea să se umple de sânge și că avea să păteze și podeaua.

Din cauza durerii puternice care însoțea menstruațiile lui Bonnie, chiar și statul pe scaun era incomod. Chiar și așa, era hotărâtă să practice în continuare tehnicile de meditație, în fiecare zi, pentru propria ei liniște sufletească. În timpul primei meditații în care i s-a efectuat o scanare cerebrală, Bonnie a avut o experiență pe care a descris-o drept mistică. A simțit cum i se deschide și îi crește inima. A dat capul pe spate, iar respirația i s-a schimbat. Bonnie a văzut cum lumina îi inundă corpul și a experimentat o senzație copleșitoare de liniște. Ea a auzit, de asemenea, cuvintele: „Sunt iubită, binecuvântată și nu sunt uitată." Bonnie a izbucnit în lacrimi în timpul meditației, iar scanarea ei cerebrală a indicat că s-a aflat într-o stare de beatitudine.

Scanările lui Bonnie: Aruncă o privire asupra scanării EEG a lui Bonnie din Figura 10.14. Am fost destul de norocoși să surprindem întreaga experiență, în timp real. Primul grafic arată o activitate normală a undelor cerebrale. Totul este în echilibru și calm. Dacă treci în revistă cele trei scanări ale lui Bonnie din Figura 10.15, care surprind ce i se întâmpla în diferite momente din timpul meditației ei, poți vedea niveluri ridicate de amplitudine și energie în lobii ei frontali, ceea ce ilustrează că procesează destul de multe informații și emoții. Ea se află într-o stare extinsă de conștiență și experimentează momente de vârf la diferite intervaluri. Cea mai mare parte a activității are loc în timpul undelor cerebrale teta, iar asta înseamnă că ea se află în mintea ei subconștientă. Experiența ei interioară este foarte reală pentru ea. Ea este concentrată atât de complet asupra gândului, încât acesta devine experiență. Coeficientul emoțional este reprezentat de cantitatea de energie (amplitudinea) pe care o procesează creierul ei. Aruncă o privire asupra direcției

săgeților reprezentate printr-o serie de linii verticale. Este o energie foarte coerentă. Bonnie se află într-o stare mai înaltă de conștientizare.

Acum privește Figura 10.16. Scanarea QEEG a lui Bonnie în timp real are o săgeată care indică valoarea de 1 Hz în undele cerebrale delta, ilustrând legătura ei cu câmpul cuantic (reprezentat cu albastru). Bonnie are, de asemenea, o energie crescută în lobul ei frontal, în starea de undă cerebrală teta (reprezentate cu roșu), care corespunde exact cu ceea ce se întâmpla în scanarea ei EEG. Privește cercul roșu care îi evidențiază lobii frontali, precum și săgeata care indică o vedere de sus asupra lobului cerebral frontal, imediat mai jos. Imaginea pe care o vezi este un instantaneu dintr-un film al activității cerebrale a lui Bonnie pe durata întregii meditații. Deoarece una dintre funcțiile lobului frontal este să facă gândurile reale, pentru ea, ceea ce experimentează în starea teta cu ochii închiși este foarte real. Am putea spune că experiența interioară a lui Bonnie a fost ca un vis foarte intens și lucid. Săgeata roșie ce indică starea alfa de 12 Hz – izolând pata roșie din centrul creierului – arată încercarea lui Bonnie de a-și înțelege experiența interioară și apoi, de a procesa ceea ce vedea cu ochiul minții. Restul creierului ei este sănătos și echilibrat (reprezentat cu verde).

Noul sine al lui Bonnie: Experiența lui Bonnie din ziua respectivă a schimbat-o pentru totdeauna. Amplitudinea energiei, asociată cu experiența interioară, a fost mai mare decât orice experiență trecută din mediul ei extern și, astfel, trecutul ei a fost înlăturat din punct de vedere biologic. Energia apogeului fără precedent din meditația ei a înlocuit programele prestabilite din creierul ei și condiționarea emoțională din corp – iar corpul ei a reacționat instantaneu față de o nouă minte, față de o nouă conștiență. Bonnie și-a schimbat starea de a fi. În mai puțin de 24 de ore, sângerarea i s-a oprit

complet. Ea nu mai avea simptome de durere și a știut instinctiv că se vindecase. În lunile care au urmat evenimentului, Bonnie a avut doar cicluri menstruale normale. După workshop, ea nu a mai avut sângerări excesive sau dureri.

Experimentarea extazului

Vechiul sine al lui Genevieve: Genevieve, o muziciană și artistă în vârstă de 45 de ani, trăiește în prezent în Olanda și călătorește destul de mult, prin prisma vocației sale. În timpul evenimentului din februarie, i-am privit împreună cu dr. Fannin scanarea cerebrală, din timpul meditației. Am început să observăm unele schimbări semnificative în energia ei, pe la mijlocul călătoriei sale interioare. Când am văzut amândoi, în același timp, un anumit indiciu pe scanarea ei, ne-am uitat unul la celălalt, știind că urma să se întâmple ceva. În câteva momente, când ne-am întors să o privim, am văzut că îi șiroiau pe chip lacrimi de bucurie. Genevieve era în extaz. Resimțea o plăcere deplină, iar corpul ei reacționa cât se poate de prompt. Noi nu mai văzuserăm niciodată așa ceva.

Scanările lui Genevieve: Dacă privești Figura 10.17, vei vedea o scanare cerebrală relativ normală, înainte de meditația lui Genevieve. Zonele cu verde, răspândite pe tot cuprinsul creierului, indică o femeie sănătoasă, stabilă din punct de vedere mental, cu un creier echilibrat. Zonele albastre, cu o activitate senzo-motorie mai redusă înainte de a începe meditația, în stările alfa de 13 până la 14 Hz, acolo unde vezi săgețile, indică, probabil, un decalaj al fusului orar, deoarece ea tocmai sosise din Europa în acea zi. Dacă observi creierul lui Genevieve în timpul meditației, vei vedea o creștere generală a echilibrului. Ce se întâmplă după aceea este puțin spus uimitor. Când am văzut că atinge acest moment de apogeu la finalul meditației sale, am știut, după ce i-am privit scanările, că avea o cantitate mare de energie în creier.

Aruncă acum o privire asupra Figurii 10.18. Acest tip de activitate marcată cu roșu, indicând mari cantități de energie în toată gama de frecvențe ale undelor cerebrale, sugerează că Genevieve se află într-o stare profund modificată. Cineva care nu ar ști că ea meditează și care i-ar vedea scanarea cerebrală ar spune că resimte un nivel extrem de anxietate sau de psihoză. Dar, întrucât mărturia ei personală o descria drept stare de extaz autentic, noi știm că tot acel roșu reprezintă o mulțime de energie în creierul ei. Creierul ei are o DS cu 3 puncte peste normal. Este energie, sub forma emoțiilor înmagazinate în corpul ei, ca minte, care este eliberată și călătorește înapoi spre creier.

Figura 10.19, care prezintă rezultatul EEG-ului ei, confirmă acest punct de vedere. Dacă treci în revistă liniile mov unde indică săgeata, vei vedea că această parte a creierului procesează o cantitate de energie de zece ori mai mare decât cea normală. Zona care este încercuită cu roșu ne spune că experiența este atât de profundă din punct de vedere emoțional, încât este depozitată în memoria pe termen lung a lui Genevieve. În același timp, ea încearcă, de asemenea, să înțeleagă verbal și să dea un sens lucrurilor care i se întâmplă în momentul respectiv. E posibil să spună în sinea ei ceva de tipul: *Vai, Doamne! E uimitor!* Mă simt atât de minunat! Ce e senzați*a asta?* Experiența ei interioară este la fel de reală ca orice eveniment exterior, iar ea nu încearcă să o facă să se petreacă – i se întâmplă pur și simplu. Ea nu vizualizează; ea experimentează un moment profund.

Interesant este că noi am scanat-o din nou pe Genevieve în iulie, la evenimentul din Colorado, iar ea a manifestat, din nou, aceleași schimbări de energie. Când i-am înmânat microfonul în timpul ambelor evenimente, tot ce a putut să spună a fost că era atât de îndrăgostită de viață, încât inima îi era deschisă pe deplin și că se simțea conectată la ceva mai presus de ea. Se afla într-o stare de grație și se simțea atât de

bine, încât voia să rămână în momentul prezent. Dacă examinezi Figura 10.20, vei vedea că creierul ei avea aceleași tipare și efecte la evenimentul din iulie care apăruseră și la evenimentul din februarie. Ea trăia încă această experiență, câteva luni mai târziu. Era cu adevărat schimbată de transformarea ei personală.

Noul sine al lui Genevieve: Am vorbit cu Genevieve la câteva săptămâni după evenimentul din iulie. Mi-a spus că nu mai era aceeași persoană care fusese la începutul anului. Mintea ei a devenit mai profundă, iar ea este mai prezentă și mult mai creativă. Simte o iubire profundă pentru tot ce există și, cel mai important, se simte atât de înălțată, încât nu mai simte că i-ar trebui sau și-ar dori ceva. Se simte completă.

Beatitudine: Cum îți muți mintea în afara corpului

Vechiul sine al Mariei: Maria este o femeie complet funcțională, cu o activitate normală a creierului. În timpul primei meditații din ziua respectivă, un exercițiu de 45 de minute, ea a experimentat o schimbare semnificativă în undele ei cerebrale, într-un interval de câteva momente.

Scanările Mariei: Examinează Figura 10.21 și observă diferența dintre undele cerebrale normale ale Mariei și starea ei de extaz. Am privit-o în timp ce trecea într-o stare intensificată de energie crescută și era ca și cum ar fi avut un orgasm cerebral. Scanarea ei arată un creier pe deplin activ, care are o experiență kundalini completă (kundalini este o energie latentă înmagazinată în corp și care, atunci când este stimulată, duce la stări superioare de conștiență și energie în creier). Dacă examinezi scanările Mariei, poți vedea că *toate* zonele din creierul ei experimentau o energie extrem de intensificată. Când energia kundalini este trezită, ea se poate

înălța din partea inferioară a coloanei vertebrale pentru a ajunge în partea superioară a creierului, moment în care poate produce o experiență mistică extrem de profundă. În scanarea cerebrală a Mariei, toate zonele creierului sunt complet absorbite de energie, iar undele ei cerebrale arată o amplitudine de trei până la patru ori mai mare decât cea normală. Creierul ei este coerent și foarte sincronizat. Dacă te uiți la scanări, vei vedea că extazul vine în valuri, exact ca un orgasm. Ea nu încerca să facă nimic din toate acestea. Acest lucru i se întâmpla pur și simplu. Întregul ei creier era implicat în evenimentul interior și, prin urmare, ea era plină de energie profundă.

Noul sine al Mariei: Astăzi, Maria continuă să aibă experiențe mistice similare. De fiecare dată când acestea au loc, ea relatează că se simte mai relaxată, mai conștientă, mai trează și mai completă. Ea întâmpină cu bucurie următorul moment necunoscut.

Acum este rândul tău

Aceste câteva exemple (dintre multe altele, care au fost documentate) dovedesc că este, într-adevăr, posibil să *predai* efectul placebo. Acum, că ai primit toate informațiile, poveștile și dovada a ceea ce este posibil, este momentul să înveți „cum se face”, astfel încât să poți experimenta propria ta transformare. Următoarele două capitole vor schița pașii pe care îi poți urma pentru a începe propriul tău proces de meditație. Dorința mea este ca tu să pui în practică toate cunoștințele pe care le-ai deprins până acum, astfel încât să experimentezi adevărul eforturilor tale. Odată ce vei primi instrumentele de care ai nevoie pentru a traversa râul schimbării, sper să te văd pe malul celălalt.

Partea a II-a

TRANSFORMAREA

Capitolul unsprezece

Pregătirea pentru meditaţie

Acum, că ai citit și asimilat toate informațiile în Partea I, ești gata să treci la transformare. În acest capitol, voi trece în revistă ceea ce trebuie să știi pentru a te pregăti de meditație, astfel încât, atunci când treci la capitolul următor, vei fi gata să te ghidez pas cu pas prin meditația propriu-zisă. Toți participanții din această carte care au schimbat ceva în legătură cu ei înșiși au trebuit mai întâi să privească înăuntrul lor și să își schimbe starea de a fi. Prin urmare, gândește-te la practica meditației ca la modul tău de a lua placeboul în fiecare zi. Dar, în loc să iei o pastilă, vei privi înăuntrul tău. În timp, meditația ta va deveni precum credința ta privind luarea medicamentului.

Când să meditezi

Există două momente din zi care favorizează cel mai mult meditația: seara, chiar înainte de a merge la culcare, și dimineața, chiar înainte de a te ridica din pat. Asta se întâmplă pentru că, atunci când adormi, te miști în mod natural prin întregul spectru al stărilor undelor cerebrale, trecând de la starea ta beta, de veghe, la starea alfa, mai lentă – atunci când închizi ochii – la starea teta, și mai lentă, când ești pe jumătate adormit, pe jumătate treaz, până la starea de undă delta, a somnului profund. Iar când te trezești dimineața, faci

același lucru în sens invers: trezindu-te din delta în teta, apoi în alfa, beta, în timpul căreia ești pe deplin treaz și conștient.

Prin urmare, dacă meditezi când te pregătești de culcare sau imediat după ce te-ai trezit, este mai ușor să aluneci în undele cerebrale alfa sau teta; ești mai pregătit să fii într-o stare modificată, deoarece este direcția din care fie tocmai ai venit, fie înspre care aluneci. Ai putea spune că ușa minții subconștiente este deschisă în timpul acestor două momente. Personal, prefer să meditez dimineața, dar ambele momente sunt în regulă. Alege momentul care va funcționa cel mai bine pentru tine și apoi respectă-l. Dacă poți medita în fiecare zi, va deveni un bun obicei și va fi ceva ce aștepți cu nerăbdare să faci în fiecare zi.

Unde să meditezi

Cel mai important considerent cu privire la selectarea unui loc în care să meditezi este să alegi un loc unde să nu-ți fie distrasă atenția. Deoarece te vei deconecta de la lumea externă, fizică, alege un loc liniștit, unde poți fi singur și nu vei fi întrerupt (fie de alți oameni, fie de animale de companie) – un loc în care să te poți întoarce în fiecare zi și pe care să îl folosești ca pe colțișorul tău obișnuit și sacru de meditație.

Nu îți recomand să meditezi în pat, deoarece asociezi patul cu somnul. (Din același motiv, nu îți recomand să stai întins sau să folosești un fotoliu cu spătar rabatabil în timp ce meditezi.) Alege un scaun pe care să te așezi sau aranjează un loc pe podea, unde vei putea să stai cel mult o oră – un loc ferit de orice curent de aer și într-o cameră unde temperatura este confortabilă.

Dacă preferi să meditezi pe muzică, alege piese instrumentale liniștitoare, care induc starea de transă, sau cântece fără versuri. (De fapt, un pic de muzică e ideală pentru a acoperi zgomotul de fundal, dacă nu te afli într-un mediu

complet liniștit). În niciun caz să nu pui o muzică ce ar aduce la suprafață amintiri asociative ale vreunui eveniment din trecut sau care te-ar putea distrage într-un fel sau altul. De asemenea, asigură-te că ai închis telefonul și calculatorul, dacă acestea se află în cameră. Și încearcă să eviți aroma cafelei aburinde sau a mâncării de pe foc. Ai putea chiar să folosești o mască pentru ochi sau dopuri de urechi pentru a intensifica efectul privării senzoriale, din moment ce scopul pregătirii tale este să elimine cât mai mulți stimuli senzoriali cu putință.

Cum să îţi faci corpul să se simtă confortabil

Îmbracă-te în haine confortabile, lejere și scoate-ți ceasul de la mână sau orice alte bijuterii care te-ar putea distrage. Dacă porți ochelari, scoate-i și pe aceștia. Bea un pic de apă înainte să te așezi și ține un pahar la îndemână, în caz că ai nevoie. Mergi la baie înainte să începi și încearcă să te ocupi de toate problemele similare, astfel încât să nu fii distras în timpul meditației tale.

Indiferent dacă stai pe un scaun sau pe podea cu picioarele încrucișate, stai drept și menține-ți coloana vertebrală în poziție verticală. Corpul tău ar trebui să fie relaxat, dar mintea ta trebuie să rămână concentrată, așadar nu te relaxa atât de mult încât să adormi. Dacă, în timpul meditației, începi să moțăi cu capul în piept, este un semn că treci într-o stare de undă cerebrală mai lentă, așa că nu-ți face griji prea mari în privința aceasta. Cu ceva exercițiu, corpul tău se va condiționa și nu va mai vrea să adoarmă.

Când începi meditația, închide ochii și respiră de câteva ori lent și profund. În curând, va trebui să intri dintr-o stare de undă cerebrală beta într-o stare alfa. Această stare mai liniștită, dar tot concentrată, își activează lobul frontal. Acesta, după cum ai citit, scade volumul la nivelul circuitelor din

creierul tău, care procesează timpul și spațiul. Deși, la început, s-ar putea să nu fii capabil să aluneci ușor în următoarea stare de undă cerebrală mai lentă, teta, prin exercițiu vei fi capabil să-ți încetinești și mai mult undele cerebrale. Teta este starea de undă cerebrală în care corpul este adormit, dar mintea, trează, și este locul în care îți poți schimba mai prompt programele automate ale corpului.

Cât timp să meditezi

Deși meditația ta va dura în general între 45 de minute și o oră, acordă-ți timp suficient, dacă este posibil, să îți liniștești mintea înainte de a începe. Dacă trebuie să termini până într-o anumită oră, setează o alarmă care să se declanșeze cu zece minute înainte să fii nevoit să închei meditația, pentru a-ți acorda ocazia să termini sesiunea fără să fii nevoit să te oprești brusc. Cu toate acestea, nu lăsa timpul să te distragă. Amintește-ți, așa cum te eliberezi de impulsurile senzoriale, te eliberezi, de asemenea, și de conștientizarea timpului, prin urmare, dacă îți faci griji constant în legătură cu ora, asta contravine complet scopului. Dacă ai nevoie de câteva minute în plus din ziua ta pentru a putea să meditezi fără această distragere, încearcă să te trezești mai devreme sau să mergi la culcare mai târziu.

Cum să îți stăpânești voința

Vreau să te avertizez în legătură cu un obstacol foarte comun pe care-l întâmpină oamenii care încep să practice meditația. Ori de câte ori începi să schimbi ceva în viața ta, corpul tău, în calitate de minte a ta, va semnala creierului tău să preia din nou controlul. Și apoi te pomenești că auzi voci negativiste în minte, cum ar fi: *De ce nu începi de mâine?*, *Semeni prea mult cu mama ta!*, *Ce e în neregulă cu tine? N-o să te schimbi niciodată. Nu mi se pare normal*. Este încercarea

corpului de a te detrona, astfel încât să fie iarăși mintea. Poate că l-ai condiționat în mod inconștient să fie nerăbdător, frustrat, nefericit, victimizat sau pesimist, ca să dăm doar câteva exemple. Prin urmare, iată cum dorește să se comporte el la nivel subconștient.

În momentul în care reacționezi la acea voce ca și cum ceea ce spune ar fi adevărat, conștiența ta se afundă din nou în programul automat, așadar ajungi să gândești iarăși aceleași gânduri, să realizezi aceleași acțiuni și să trăiești în funcție de aceleași emoții – dar așteptând încă să se schimbe ceva în viața ta. Dacă folosești senzațiile și emoțiile ca barometru pentru schimbare, te vei convinge întotdeauna să renunți la posibilități. Dacă, în schimb, îți vei elibera corpul din lanțurile acestor emoții, atunci vei fi capabil să te relaxezi în momentul prezent (mai multe despre acest subiect, în continuarea acestui capitol) și vei elibera energie din corp – trecând de la particulă la undă – care să devină disponibilă pentru a crea un nou destin. Pentru a ajunge la acel punct, pentru a-ți învăța corpul un nou mod de a fi, trebuie să îți faci corpul să te asculte și să îl înștiințezi cine deține controlul.

Noi avem o fermă cu 18 cai și să-mi stăpânesc voința pentru a rămâne concentrat în timpul meditației îmi amintește de senzația pe care o am când călăresc un armăsar preferat după ce nu am mai făcut acest lucru de ceva vreme. Când urc prima oară în șa, armăsarul nici nu se sinchisește de mine. Adulmecă iepele aflate de cealaltă parte a proprietății și într-acolo își îndreaptă atenția. Parcă mi-ar spune: „Unde ai fost în ultimele opt luni? Am deprins niște obiceiuri proaste cât ai fost plecat, fetele sunt chiar acolo și nu mă interesează ce vrei să faci, așa că o să te arunc din șa. Eu sunt șeful aici.” Se înfurie, devine temperamental și vrea să dețină controlul, și încearcă să mă ducă spre marginea arenei. Însă îi acord atenție, iar când își întoarce capul spre acele iepe, încep să-l strunesc.

Așadar, în momentul în care văd că începe să se abată de la comanda mea, apuc hățurile ușor, dar ferm, și le strâng, apoi aștept, pur și simplu. Nu peste multă vreme, se oprește și fornăie zgomotos, iar eu îl mângâi pe șale și îi spun: „Așa." Apoi facem doi pași și îl văd cum întoarce din nou ușor capul, îl opresc – și aștept. Iar el fornăie din nou zgomotos și, odată ce își dă seama că eu sunt șeful, începem iar să înaintăm. Urmez aceeași procedură până când, în cele din urmă, se lasă pe mâna mea.

Acest tip de reorientare blândă, dar fermă, este exact abordarea pe care trebuie să o folosești pentru corpul tău când te așezi să meditezi. Gândește-te la corpul tău ca la un animal pe care tu, în calitate de conștiență, îl dresezi. De fiecare dată când devii conștient că atenția ta a deviat și o aduci, astfel, înapoi, îți recondiționezi corpul față de o nouă minte. Ești stăpânul propriului tău sine și al trecutului tău.

Deci, să spunem că te trezești dimineața și ai o listă cu oameni de sunat, o listă cu comisioane de făcut, 35 de mesaje text și o mulțime de e-mailuri la care să răspunzi. Dacă primul lucru pe care îl faci în fiecare dimineață este să începi să te gândești la toate lucrurile pe care trebuie să le faci, corpul tău este deja în viitor. Când te așezi să meditezi, mintea ta ar putea în mod firesc să o ia în acea direcție. Iar dacă i-ai permite asta, atunci creierul și corpul tău s-ar afla în același viitor previzibil, deoarece ai anticipa un rezultat pe baza aceleiași experiențe trecute, a zilei de ieri.

Așadar, în clipa în care începi să observi că mintea ta vrea să o ia în acea direcție, pur și simplu trage de hățuri, liniștește-ți corpul și adu-l înapoi în momentul prezent – exact așa cum fac și eu când îmi călăresc armăsarul. Și atunci, în momentul următor, dacă începi să te gândești: *Mda, dar trebuie să faci asta, ai uitat de aia și trebuie să rezolvi chestia aia pe care nu ai reușit să o rezolvi ieri*, adu-ți, pur și simplu, mintea la loc, în momentul prezent. Iar dacă ți se tot întâmplă și

se declanșează emoții de frustrare, nerăbdare, grijă și așa mai departe, amintește-ți, pur și simplu, că orice emoție pe care o experimentezi face parte din trecut. Prin urmare, doar o observi; devii conștient de ea: *Ah, mintea mea corp vrea să se întoarcă* în trecut. În regulă. Să ne liniștim și să ne relaxăm înapoi în prezent.

Exact așa cum mintea ta va încerca să te distragă, corpul tău ar putea face același lucru. S-ar putea să vrea să i se facă greață, să creeze durere sau să provoace o mâncărime într-un anumit loc greu de atins de pe spatele tău, dar dacă se întâmplă așa ceva, amintește-ți că este doar corpul care încearcă să fie minte. Așadar, pe măsură ce îți stăpânești corpul, devii mai presus de el. Dacă îl poți stăpâni de fiecare dată în timpul meditației tale, atunci când vei păși înapoi în viața ta, vei fi mai prezent, mai lucid și mai conștient – și mai puțin inconștient.

Mai devreme sau mai târziu, exact așa cum armăsarul meu se lasă în voia mea și îmi urmează comenzile, fără să lase iepele sau orice altceva să îi distragă atenția, corpul tău va capitula și el, până la urmă, în fața minții tale, în timpul meditației, fără să se mai lase deturnat de orice gânduri răzlețe. Iar când calul și călărețul formează un tot, când mintea și corpul colaborează, pur și simplu nu există sentiment mai măreț – te afli într-o nouă stare de a fi. Este incredibil cât de multă putere îți conferă asta!

Cum să treci într-o stare modificată

Meditația prin care am de gând să te călăuzesc în următorul capitol începe cu o tehnică pe care budiștii o numesc *concentrare deschisă*. Aceasta este foarte utilă pentru a ajunge în starea modificată pe care încercăm să o dobândim deoarece, în existența noastră normală, de zi cu zi, trăind în regimul de supraviețuire și îmbibându-ne cu hormonii stresului, avem, în mod natural, o concentrare foarte limitată.

Plasăm întreaga noastră atenție asupra lucrurilor, oamenilor și problemelor (concentrându-ne asupra particulei de materie, nu asupra undei sau energiei) și definim realitatea prin simțurile noastre. Acest tip de atenție poate fi numit atenție *focalizată asupra obiectului*.[118]

Cu toată atenția noastră îndreptată asupra lumii exterioare, care în această stare ne apare mai reală decât lumea interioară, creierul nostru se află destul de mult într-o stare de undă cerebrală beta de spectru mai înalt – tiparul de undă cerebrală cel mai reactiv, instabil și volatil dintre toate. Deoarece suntem în alertă maximă, nu ne aflăm în postura de a crea, visa cu ochii deschiși, rezolva probleme, învăța lucruri noi sau de a vindeca. Cu siguranță nu este o stare care duce la meditație. Activitatea electrică din creierul nostru crește și, din pricina reacției *luptă-sau-fugi*, ritmul nostru cardiac și respirația cresc în mod natural. Corpul nu poate consuma prea mult, sau chiar deloc, din resursele sale pentru creștere și sănătate optimă, deoarece este întotdeauna în defensivă, încercând să ne protejeze, încercând să ne ajute, pur și simplu, să trecem cu bine peste acea zi.

În aceste condiții deloc favorabile, creierul nostru încearcă să compartimenteze, ceea ce înseamnă că anumite regiuni ale creierului încep să funcționeze separat de celelalte, în loc să funcționeze împreună, iar unele funcționează chiar în opoziție unele față de celelalte – de exemplu, ca atunci când apeși pe frână și pe accelerație în același timp. Este o casă dezbinată împotriva ei înseși.

Pe lângă părțile creierului care nu comunică bine între ele, creierul nu mai comunică cu restul corpului într-o manieră eficientă, ordonată. Deoarece creierul și sistemul nervos central controlează și coordonează toate celelalte sisteme din corpul nostru – menținând bătăile inimii noastre și respirația plămânilor noștri, digerând mâncarea și eliminând reziduurile, controlându-ne metabolismul, reglând sistemul

imunitar, echilibrându-ne hormonii și menținând în activitate numeroase alte funcții – noi devenim dezechilibrați. Creierul nostru trimite mesaje foarte dezordonate și semnale „dez-integrate" de-a lungul măduvei spinării, către restul corpului. Prin urmare, niciunul dintre sistemele corpului nu primește un semnal clar. În schimb, mesajul este foarte incoerent.

Închipuie-ți că sistemul imunitar răspunde: „Nu știu cum să produc o leucocită pornind de la această instrucțiune." Apoi închipuie-ți sistemul digestiv care spune: „Nu-mi dau seama dacă ar trebui să secret mai întâi acid în stomac sau dacă ar trebui să îl secret în intestinul subțire. Aceste comenzi sunt cam confuze."

În același timp, sistemul cardiovascular se vaită: „Nu-mi dau seama dacă inima mea ar trebui să bată ritmic sau aritmic deoarece semnalul pe care îl primesc este la rândul lui destul de aritmic. Chiar a apărut din nou un leu de după colțul străzii?"

Această stare de dezechilibru ne menține în afara homeostazei sau echilibrului și este ușor de văzut, atunci, cum ne pregătește pentru boală, producând aritmii sau hipertensiune arterială (sistem cardiovascular dezechilibrat); indigestie și hiperaciditate; și o preponderență a răcelilor, alergiilor, cancerului, artritei reumatoide și a altor afecțiuni (funcția imună dezechilibrată) – pentru a aminti doar câteva exemple.

Acea stare – în care undele noastre cerebrale devin amestecate și pline de paraziți – este cea la care m-am referit în ultimul capitol ca la starea de incoerență. Nu există niciun ritm sau ordine în privința undelor noastre cerebrale sau a mesajelor pe care creierul le trimite corpului – este o dizarmonie totală.

În tehnica concentrării deschise, pe de altă parte, închidem ochii, ne desprindem atenția de la lumea exterioară și de la capcanele ei și, în schimb, ne deschidem concentrarea pentru a acorda atenție spațiului din jurul nostru (undei, în locul particulei). Motivul pentru care funcționează acest lucru este că, atunci când *simțim* acest spațiu, nu acordăm

atenție niciunui lucru material și nu *gândim*. Tiparele undelor noastre cerebrale se deplasează spre starea alfa mai liniștită și mai creativă (și, în cele din urmă, și spre teta). În această stare, lumea noastră interioară devine mai reală pentru noi decât lumea exterioară, ceea ce înseamnă că ne aflăm într-o postură mult mai bună pentru a face schimbările pe care vrem să le facem.

Cercetările arată că, atunci când folosim tehnica concentrării deschise așa cum trebuie, creierul începe să devină mai organizat și mai sincronizat, diferitele comportamente colaborând într-un mod mai ordonat. Iar lucrurile sincronizate sunt legate. La acest nivel de coerență, creierul poate trimite acum semnale mai coerente prin întregul sistem nervos, către restul corpului, și totul începe să se miște în ritm și să colaboreze. În loc de dizarmonie, creierul și corpul nostru interpretează o simfonie minunată. Rezultatul final este că ne simțim mai întregiți, mai integrați și mai echilibrați. Colegii mei și cu mine am văzut acest tip de schimbări cerebrale coerente la majoritatea cursanților cărora le-am efectuat scanări în timpul workshopurilor noastre, așadar știm că această tehnică funcționează.

Punctul sensibil al momentului prezent

După ce te-am călăuzit prin concentrarea deschisă, meditația pe care o vei face te va purta în practica găsirii momentului prezent. Când suntem prezenți, primim acces la posibilitățile nivelului cuantic la care nu aveam acces înainte. Îți amintești cum am spus că, în câmpul cuantic, particulele subatomice există simultan într-o serie infinită de posibilități? Pentru ca acest lucru să fie adevărat, universul cuantic nu poate avea doar o linie temporală. Trebuie să aibă un număr *infinit* de cronologii, conținând simultan toate aceste posibilități stivuite, una peste cealaltă. De fapt, fiecare experiență – trecută, prezentă și viitoare – a fiecărui lucru, de la

cel mai mic microorganism până la cea mai avansată cultură din univers, există în interiorul câmpului de informație nelimitată, denumit „câmpul cuantic". Am spus că lumea cuantică nu are noțiunea de timp, dar adevărul este că are *tot* timpul, simultan – pur și simplu nu are timpul liniar, care este modul în care ne gândim de obicei la timp.

După cum afirmă modelul cuantic al realității, toate posibilitățile există în momentul prezent. Dar dacă te trezești în fiecare dimineață și îndeplinești aceeași secvență de evenimente – făcând aceleași alegeri care duc la aceleași comportamente, care creează aceleași experiențe, care produc aceeași recompensă emoțională – atunci nu ești deschis față de niciuna dintre aceste alte posibilități și nu te îndrepți spre niciun loc nou.

Examinează Figura 11.1. Cercul te reprezintă pe tine în momentul prezent, pe o anumită axă temporală. Axa de la stânga acesteia reprezintă trecutul tău, iar axa din dreapta reprezintă viitorul tău. Să spunem că în fiecare zi te trezești, mergi la baie, te speli pe dinți, scoți câinele la plimbare, îți bei cafeaua sau ceaiul, iei micul dejun, te îmbraci în același mod obișnuit, mergi cu mașina la serviciu pe același drum obișnuit și așa mai departe. Fiecare dintre aceste evenimente este reprezentat de un punct pe o cronologie a viitorului tău imediat.

Prin urmare, să spunem că ai trecut cam prin aceeași secvență în fiecare zi, timp de zece ani. Corpul tău este, așadar, deja programat, din obișnuință, să fie în viitor, pe baza trecutului tău, deoarece, pe măsură ce începi să anticipezi din punct de vedere emoțional fiecare dintre aceste evenimente din cronologia ta, corpul tău (ca minte inconștientă) crede că se află în aceeași realitate previzibilă. Și aceeași emoție semnalează aceleași gene în același mod, iar acum te afli pe acea axă temporală previzibilă a viitorului. De fapt, ai putea să iei acea cronologie din trecutul tău și pur și simplu să o ridici și să o plasezi în viitorul tău, deoarece, în acest scenariu, trecutul tău *este* viitorul tău. Ești asemenea pianiștilor

care și-au instalat circuite în creier doar gândindu-se că interpretează aceeași secvență de note iar și iar, și asemenea celor care au exersat cu degetele și și-au schimbat corpul doar prin puterea gândului; îți amorsezi creierul și îți condiționezi corpul înspre același viitor, pe măsură ce repeți mental același scenariu zilnic previzibil din mintea ta de ieri.

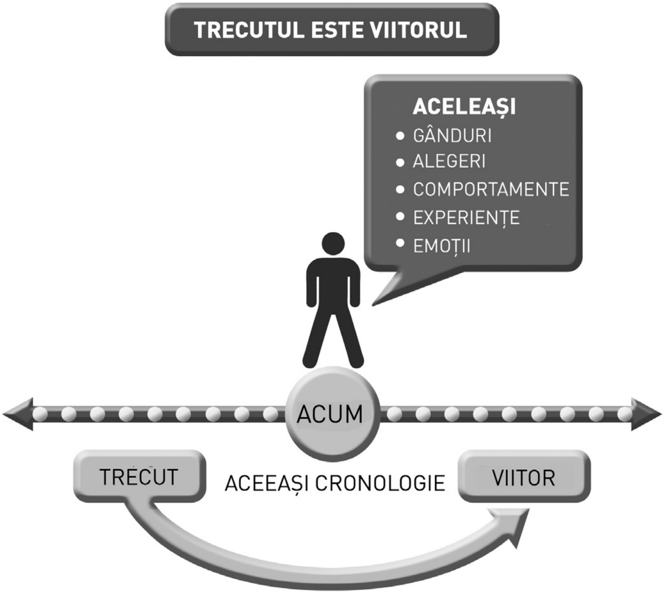


FIGURA 11.1

Fiecare punct din cronologie reprezintă aceleași gânduri, alegeri, comportamente, experiențe și emoții din zilele, săptămânile, lunile și chiar anii trecuți. Prin urmare, trecutul devine viitor. Din moment ce un obicei este un set redundant de gânduri, acțiuni și sentimente, dobândit prin repetare frecventă – altfel spus, când corpul devine minte – pentru cei mai mulți, corpurile noastre sunt deja programate să se afle în același viitor previzibil, pe baza stării noastre de a fi din trecut. Iar dacă memorăm emoțiile care ne mențin conectați de trecut, iar acele sentimente ne pun în mișcare gândurile, atunci corpurile noastre trăiesc, la propriu, în trecut. Rareori ne aflăm în momentul prezent.

Nu putem descoperi niciodată momentul prezent deoarece creierul și corpul nostru trăiesc deja într-o realitate viitoare cunoscută, bazată pe trecut. Acum examinează toate acele puncte de pe cronologia ta, care reprezintă alegerile, obiceiurile, acțiunile și experiențele ce creează aceleași emoții pentru a-ți aduce aminte de sentimentul tău despre tine. Nu mai este loc pentru ceva nou sau necunoscut, ceva neobișnuit sau miraculos, care să apară în viața ta, deoarece aceste puncte se întrepătrund atât de strâns! Ar fi prea incomod și, sincer, ți-ar întrerupe rutina. Cât de supărător ar fi să apară ceva nou în viața unei personalități care anticipează în mod inconștient viitorul bazat pe trecut!

Ar trebui să te avertizez în acest punct că, atunci când începi o practică de meditație, dacă inserezi, pur și simplu, meditația ta ca un alt eveniment de pe cronologia ta, există un pericol să adaugi, pur și simplu, altă sarcină pe lista ta cu lucruri de făcut. Și dacă acesta este modul în care abordezi lucrurile, tot nu vei fi în stare să găsești momentul prezent. Pentru a-ți da seama de ceea ce urmărești aici, vindecarea și realizarea de schimbări durabile, trebuie să fii pe deplin în momentul prezent, fără să te gândești la următorul eveniment previzibil care va fi pe cronologia ta.

Acest lucru este adevărat deoarece, oriunde ți-ai plasa atenția, acesta este locul în care îți plasezi energia. Prin urmare, dacă acorzi până și cea mai mică atenție lucrurilor, oamenilor, locurilor sau evenimentelor din mediul tău extern, atunci îți reafirmi realitatea respectivă. Iar dacă îți stă în obicei să te gândești obsesiv la timp – gândindu-te fie la trecut (ceea ce este cunoscut), fie la viitor, care este bazat pe trecutul tău (și astfel este și ceea ce este cunoscut) – atunci ratezi momentul prezent, unde există orice posibilitate. Când te concentrezi asupra a ceea ce este cunoscut, tu, ca observator cuantic, poți doar să primești mai mult din exact acest lucru.

Vei restrânge toate acele posibilități din câmpul cuantic în aceleași tipare de informație denumite *viața ta*.

Pentru a accesa potențialul nelimitat care te așteaptă în câmpul cuantic, trebuie să uiți de ceea ce este cunoscut (corpul tău, chipul tău, sexul tău, rasa ta, profesia ta și chiar conceptul tău în legătură cu ceea ce trebuie să faci astăzi), astfel încât să poți rămâne pentru o vreme în ceea ce este *necunoscut* – unde ești niciun corp, nimeni, nimic, nicăieri și în afara timpului. Trebuie să devii conștiență pură (nimic în afară de un gând sau o conștientizare că ești conștient într-un vid de potențialități), astfel încât creierul tău să se poată recalibra.

Iar când corpul dorește să te distragă, însă continui să îl stăpânești și îl instalezi din nou în momentul prezent, iar și iar, până când acceptă situația, în cele din urmă, în modul despre care ai citit mai devreme, atunci linia care merge spre viitor nu mai există, deoarece corpul nu mai trăiește în destinul previzibil. Te-ai deconectat de la acesta sau ai debranșat de la el circuitele tale energetice.

În mod asemănător, dacă trupul tău este condiționat și dependent de emoții pe care le-ai memorat și care te mențin conectat la trecut, dar reușești să îți aduci corpul înapoi și să îl liniștești de fiecare dată când te simți furios sau frustrat, până când corpul tău se lasă, în sfârșit, în voia momentului prezent, atunci axa care merge în direcția acelui trecut nu mai există nici ea. Te-ai debranșat și de la acea axă. Iar când atât axa trecutului, cât și cea a viitorului tău dispar, destinul tău genetic previzibil dispare, de asemenea.

În acest moment, nu mai există niciun trecut care să îți conducă viitorul și nu mai există niciun viitor previzibil bazat pe trecut. Ești doar în prezent, unde ai acces la toate acele potențialități și posibilități. Și cu cât ai investit mai mult timp în ceea ce este necunoscut deconectându-te de la toate acele cronologii și zăbovind în acele posibilități, cu atât eliberezi mai multă energie din corpul tău și o faci disponibilă pentru a

crea ceva nou. Figura 11.2 arată cum trecutul și viitorul nu mai există când creierul și corpul se află în totalitate în momentul prezent. Realitatea previzibilă a lucrurilor cunoscute nu există, prin urmare te afli în tărâmul necunoscut al posibilităților.

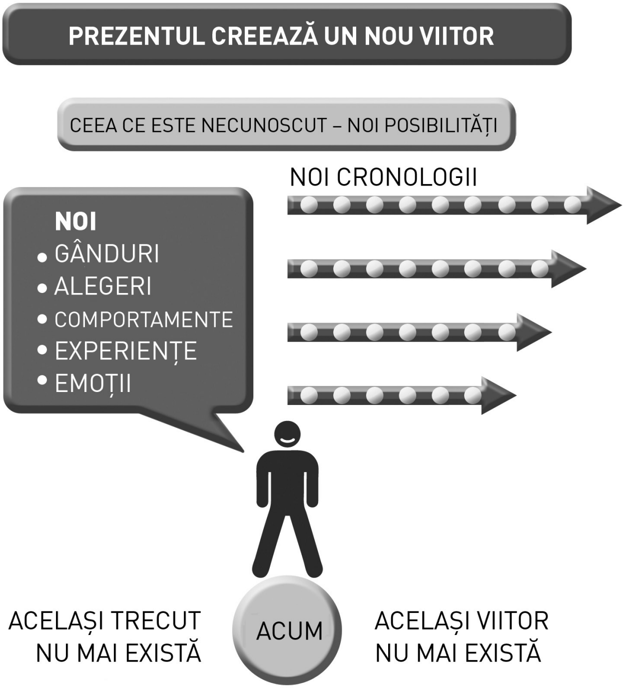


FIGURA 11.2

Când găsești punctul sensibil al momentului prezent și uiți de tine însuți, cel definit de aceeași personalitate, ai acces la alte posibilități care există deja în câmpul cuantic. Iată de ce nu mai ești conectat la același ansamblu corp-minte, la aceeași identificare cu mediul și la aceeași cronologie previzibilă. În momentul prezent, același trecut și același viitor care-ți erau familiare literalmente nu mai există, iar tu devii conștiență pură – doar un gând. Acesta este momentul în care îți poți schimba corpul, poți schimba ceva în mediul tău și poți să creezi o nouă cronologie.

Meditația schițată în capitolul următor include o perioadă în care ajungi să zăbovești în acest necunoscut potent, în întunericul posibilității, și să îți investești energia în vidul potențialităților care există în momentul prezent. Amintește-ți că, deși ar părea că nu există nimic aici, în realitate nu este doar întuneric pustiu; este câmpul cuantic și dă, pur și simplu, pe dinafară de energie și posibilitate.

Când colegii mei și cu mine i-am examinat pe cursanții de la workshopul nostru avansat, care au reușit să devină conștiență pură – un gând separat de această realitate cunoscută – am văzut cele mai mari progrese în abilitatea lor de a-și schimba creierul, corpul și viața. Dacă efectul placebo se referă la transformarea corpului doar prin puterea gândului, atunci un pas foarte important este să devii un gând – de unul singur.

Să vezi fără ochi

Iată unul dintre exemplele mele preferate privind ceea ce se poate întâmpla când, în timpul meditației, te concentrezi asupra necunoscutului. Nu cu multă vreme în urmă, mă ocupam cu un workshop în Sydney, Australia, în cadrul căruia conduceam o meditație în care le-am cerut participanților să fie niciun corp, nimeni, nimic, să fie nicăieri și în afara timpului – să devină conștiență pură, zăbovind în necunoscut (exact așa cum ești pe cale să faci și tu în următorul capitol).

În timp ce îi priveam pe membrii grupului cum meditează, am observat din întâmplare o femeie, pe nume Sophia, așezată în al treilea rând, meditând cu ochii închiși, exact ca toți ceilalți. Și, dintr-odată, am văzut cum i se schimbă energia. Ceva pur și simplu mi-a spus să îi fac cu mâna, așa că am făcut-o și, cu ochii închiși încă, Sophia mi-a făcut cu mâna la rândul ei! Le-am făcut semn să vină la doi dintre instructorii mei, care se aflau în celălalt capăt al camerei. Când au ajuns

la mine, am arătat cu degetul spre Sophia, iar ea mi-a făcut din nou semn cu mâna – fără să-și fi deschis vreo clipă ochii.

– Ce se întâmplă? au șoptit instructorii mei.

– Vede fără ochi, le-am spus. După cum am spus, când te concentrezi asupra necunoscutului, primești necunoscutul.

După ce am încheiat evenimentul din Sydney, am avut un workshop mai avansat în Melbourne, o săptămână mai târziu, iar Sophia a venit și ea la workshop.

– Hei, te-am văzut și i-am văzut pe instructori, mi-a spus, începând să descrie tot ceea ce se întâmplase în cameră în timpul meditației, când avusese ochii închiși. A fost extrem de exactă. După workshop, Sophia a decis să aplice pentru a deveni unul dintre instructorii mei corporativi, și am selectat-o datorită abilității ei. Așa că a venit la un training, doar câteva luni mai târziu.

La sfârșitul fiecărei zile de training, îi pun întotdeauna pe noii instructori să închidă ochii, în timp ce eu parcurg lecțiile din întreaga zi în 30 de minute, doar pentru a reactiva noile circuite în amintirile lor pe termen lung. Și, în timp ce făceam asta, Sophia stătea cu ochii închiși și, dintr-odată, a deschis ochii, a scuturat din cap, i-a închis din nou, s-a întors să privească în spatele ei, apoi s-a întors din nou și a privit direct spre mine, cu o expresie uimită pe chip. După ce a repetat acest lucru de câteva ori, i-am făcut semn să se limiteze la meditație și am vorbit după aceea.

Nu numai că Sophia putea să vadă în fața ei cu ochii închiși, în timpul meditației, după cum mi-a spus, însă acum putea vedea cu o perspectivă completă de 360 de grade. Vedea ceea ce se afla în fața ei, ceea ce era în spatele ei și ceea ce era în jurul ei, în același timp. Deoarece Sophia avusese toată viața obiceiul de a vedea cu ochii deschiși, își tot deschidea ochii și-i închidea la loc, într-o încercare reflexă de a vedea ceea ce vedea deja.

S-a întâmplat să îl am pe dr. Fannin la acel training, și le efectuam scanări cerebrale unora dintre instructori, ca să putem planifica ce tipare de unde cerebrale vom măsura la studenții noștri, pentru primul nostru workshop avansat din Arizona. Când a venit rândul Sophiei, nu i-am spus nimic doctorului Fannin despre ea. Așa că a conectat-o la aparatul EEG și apoi, în timp ce ea era așezată cu spatele la noi, ne-am așezat la circa doi metri distanță, ca să îi privim imaginea scanată pe monitor. Dintr-odată, partea posterioară a creierului Sophiei, care este cortexul vizual, s-a luminat pe ecranul calculatorului.

– Ah, uite! mi-a șoptit dr. Fannin. Vizualizează!

– Nu, am spus încet, clătinând din cap. Nu vizualizează.

– Ce vrei să spui? a răspuns el din vârful buzelor.

– *Vede*, i-am răspuns calm.

– Ce vrei să spui? a repetat el, confuz.

Așa că i-am facut Sophiei semn cu mâna. Și încă întoarsă cu spatele la mine, a dus mâna deasupra capului, și-a întors mâna cu palma spre mine și mi-a răspuns la salut. Era uluitor. Dovada era chiar pe imaginea scanată: Sophia vedea fără ochi. Cortexul ei vizual procesa informația, exact așa cum ar fi văzut, însă creierul ei era cel care realiza vederea – nu ochii ei.

După cum am spus, dacă te concentrezi pe necunoscut, primești necunoscutul. Ești gata să descoperi și tu?

Capitolul doisprezece

Meditaţia pentru schimbarea credinţelor și percepţiilor

În acest capitol, te voi purta printr-o meditație ghidată, concepută să te ajute să schimbi câteva credințe sau percepții despre tine însuți sau despre viața ta. Îți recomand să meditezi în timp ce pui o înregistrare, fie cu această meditație (care te ajută să schimbi două credințe sau percepții, și durează aproximativ o oră), fie cu o versiune ceva mai scurtă (care te ajută să schimbi o credință sau percepție și durează aproximativ 45 minute). Ambele meditații sunt disponibile și pot fi achiziționate pe CD-uri audio. Versiunea de o oră este denumită *You Are the Placebo Book Meditation: Changing Two Beliefs and Perceptions* (*Tu ești placebo-Meditația 1: Cum să schimbi două credințe și percepții*), iar versiunea de 45 de minute este denumită *You Are the Placebo Book Meditation: Changing One Belief and Perception* (*Tu ești placebo-Meditații 2: Cum să schimbi o credință și o percepție*)*. Sau te poţi înregistra singur, citind textul oricăreia dintre versiunile meditației (le vei găsi pe ambele în Anexă).

Amintește-ți că percepțiile și credințele sunt stări de a fi subconștiente. Ele încep cu gânduri și senzații pe care le gândești și le simți iar și iar, până când, în cele din urmă, ele

---

* Versiunile în limba română ale ambelor CD-uri de meditații sunt în curs de apariție la Editura Act și Politon. (n.red.)

devin obișnuite sau automate – moment în care ele formează o atitudine. Atitudinile întrepătrunse devin credințe, iar credințele înrudite întrepătrunse devin percepții. Odată cu trecerea timpului, această redundanță creează o perspectivă asupra lumii și a ta însuți, care este în mare măsură subconștientă. Ea îți afectează relațiile, comportamentele și realmente totul din viața ta.

Prin urmare, dacă vrei să schimbi o credință sau o percepție, trebuie să schimbi mai întâi starea ta de a fi. Iar să-ți schimbi starea de a fi înseamnă să îți schimbi energia deoarece, pentru a putea influența materia, tu trebuie să devii mai mult energie și mai puțin materie, mai mult undă și mai puțin particulă. Acest lucru îți cere să combini o intenție clară și o emoție elevată – acestea sunt cele două ingrediente.

După cum ai citit, acest proces implică luarea unei decizii cu un nivel de energie suficient de înalt pentru ca gândul tău despre noua credință să devină o experiență care poartă o puternică semnătură emoțională, care te schimbă la un anumit nivel în acel moment. Acesta este modul în care îți schimbi biologia, devii propriul tău placebo și îți transformi mintea în materie, făcând-o să conteze. Cu toții am avut experiențe care ne-au afectat biologia într-o măsură sau alta. Îți amintești de femeile din Cambodgia, prezentate în Capitolul 7, care au manifestat probleme de vedere din cauza ororilor la care au fost forțate să asiste când khmerii roșii erau la putere? Acesta este un exemplu extrem, desigur, însă tu poți folosi același principiu pentru a face o schimbare *pozitivă*.

Pentru ca acest lucru să funcționeze, noua experiență trebuie să fie mai presus de experiența trecută. Cu alte cuvinte, experiența internă pe care o ai când meditezi trebuie să aibă o amplitudine mai mare – o energie mai mare – decât experiența trecută externă, care a creat credința și percepția pe care vrei să le schimbi. *Corpul trebuie să reacționeze față de o nouă minte*. Prin urmare, trebuie să pui suflet în acea

emoție elevată; trebuie să ți se facă pielea de găină. Trebuie să te simți înălțat, inspirat, invincibil și plin de putere.

Prin această meditație, îți voi oferi oportunitatea să schimbi două credințe și percepții despre tine însuți. Așadar, înainte de a începe, decide care sunt cele două pe care vrei să le schimbi. Poți alege una dintre credințele limitative comune enumerate în Capitolul 7 sau poți veni cu altceva, pe cont propriu – cum ar fi: *Voi avea întotdeauna această durere sau afecțiune, Viața este prea grea, Oamenii sunt neprietenoși, Este nevoie de multă muncă pentru a avea succes* sau *Nu mă voi schimba niciodată*.

Odată ce te hotărăști, ia o foaie de hârtie și trasează o linie verticală pe mijlocul ei. În partea stângă, scrie cele două credințe și percepții pe care vrei să le schimbi, una sub alta.

Apoi, gândește-te pentru o clipă: dacă nu vrei să mai crezi și să percepi aceste lucruri, atunci ce anume *vrei* să crezi și să percepi despre tine însuți și viața ta? Iar dacă tu *chiar* ai crede și percepe acele noi lucruri, cum te-ai simți atunci? Notează în partea dreaptă a foii noile credințe și percepții pe care vrei să le ai.

După cum vei vedea în curând, această meditație are trei părți:

- **Prima** parte este inducția, în care vei folosi tehnica concentrării deschise despre care ai citit în ultimul capitol, ca să ajungi în stări de undă cerebrală alfa sau teta mai coerente, în care ești mai sugestibil. Acest lucru este vital, deoarece singurul mod în care îți poți influența cu adevărat sănătatea și deveni propriul placebo este să ajungi la o sugestibilitate sporită.
- În partea **a doua**, vei găsi momentul prezent și vei zăbovi în vidul cuantic, unde există toate posibilitățile.
- Iar în partea **a treia**, îți vei schimba credințele și percepțiile. Aici, ca să te călăuzesc prin ceea ce vei face

când te vei așeza, efectiv, ca să meditezi, îți voi oferi câteva îndrumări la începutul fiecărei părți, iar apoi textul meditației care va urma, în italice.

Dacă ești un meditator cu experiență, nu ezita să efectuezi întreaga meditație de la un capăt la altul, chiar de prima oară. Dacă meditația este ceva nou pentru tine, ar fi indicat să practici prima parte în fiecare zi, timp de o săptămână, apoi săptămâna care urmează să adaugi a doua parte și să avansezi la toate cele trei părți în cea de-a treia săptămână. Oricum ar sta lucrurile, continuă să faci zilnic aceeași meditație, până când vei vedea că au loc anumite schimbări în viața ta.

Dacă deja practici meditația pe care am schițat-o în *Breaking the Habit of Being Yourself* (*Scapă de obiceiul de a fi tu însuți*), doresc să subliniez că meditația din această carte este cu totul diferită, chiar dacă vei găsi unele asemănări în modul în care încep ambele meditații (etapa de inducție). Dacă poți face doar o singură meditație pe zi, îți recomand să încerci această nouă meditație timp de câteva luni, astfel încât să culegi pe deplin toate beneficiile. Apoi poți decide cu ce meditație vrei să continui sau poți trece ori la cea precedentă, ori la cea ulterioară, după cum dorești.

Inducția: crearea coerenței cerebrale și a undelor cerebrale mai lente cu ajutorul concentrării deschise

Când începi meditația concentrării deschise, vei trece de la particulă la undă, de la concentrarea limitată pe care o ai de obicei asupra oamenilor, locurilor și lucrurilor din lumea exterioară la o concentrare mai deschisă – în care te vei concentra nu asupra vreunui *lucru* fizic, ci asupra spațiului. La urma urmei, dacă un atom este aproximativ 99,9 la sută energie și noi ne concentrăm întotdeauna asupra particulei, poate că este timpul să acordăm un pic de atenție și undei,

deoarece conștientizarea și energia noastră sunt intrinsec combinate – faptul de a ne plasa atenția asupra energiei noastre este ceea ce amplifică energia.

Când folosești această tehnică, creierul tău se recalibrează în mod firesc deoarece, pentru a face acest lucru corect, trebuie să renunți la mintea ta analitică (care este gândirea extrem de încărcată, în frecvența înaltă beta ca identitate). Acea identitate, cine știi că ești, este conectată cu mediul extern, cu dependențele și obiceiurile tale emoționale, și cu timpul. În momentul în care treci peste aceste elemente, nu mai rămâi decât conștiență pură și, după cum ai citit mai devreme, diferitele compartimente ale creierului tău încep să comunice mai bine, iar undele tale cerebrale devin foarte ordonate – ele încep să trimită un semnal coerent către restul corpului, exact așa cum ai văzut la participanții la workshop.

Rămâi prezent în timpul acestei meditații; nu încerca să îți dai seama de nimic și nu vizualiza. Doar percepe și simte. Dacă poți percepe unde este glezna ta stângă, dacă poți simți unde este nasul tău și dacă poți simți unde este spațiul dintre sternul și pieptul tău, atunci îți fixezi conștientizarea, conștiența și atenția în acele locuri. Ai putea obține o reprezentare sau o imagine în mintea ta (să spunem, a pieptului sau a inimii tale), însă nu trebuie să te străduiești în acest sens; trebuie doar să devii conștient de spațiul din interiorul și din jurul corpului tău, în spațiu.

Această primă parte a meditației ar trebui să dureze aproximativ 10 – 15 minute.

Meditaţie: Partea întâi

Acum... îți poți fixa conștientizarea... în spațiul... dintre ochii tăi... în spațiu?

Și poți percepe... energia spațiului... dintre ochii tăi... în spațiu?

Și acum... poți deveni conștient... de spațiul... dintre tâmplele tale... în spațiu?

Și poți percepe... volumul de spațiu... dintre tâmplele tale... în spațiu?

Și acum... poți deveni conștient... de spațiul... pe care nările tale... îl ocupă în spațiu?

Și poți percepe... volumul de spațiu... pe care îl ocupă interiorul nasului tău... în spațiu?

Și acum... poți deveni conștient... de spațiul... dintre limba ta și fundul gurii tale... în spațiu?

Și poți percepe... volumul de spațiu... pe care fundul gurii tale îl ocupă... în spațiu?

Și acum... poți percepe... energia spațiului... din jurul urechilor tale... în spațiu?

Și poți simți... energia spațiului... dincolo de urechile tale... în spațiu?

Și poți deveni conștient... de spațiul... de sub bărbia ta... în spațiu?

Și poți simți... volumul de spațiu... din jurul gâtului tău... în spațiu?

Și acum... poți percepe... spațiul... de dincolo de pieptul tău... în spațiu?

Și poți simți... energia spațiului... din jurul pieptului tău... în spațiu?

Și acum... poți deveni conștient... de volumul de spațiu... de dincolo de umerii tăi... în spațiu?

Și poți percepe... energia spațiului... din jurul umerilor tăi... în spațiu?

Și acum... poți deveni conștient... de spațiul... de dincolo de spatele tău... în spațiu?

Și poți simți... energia spațiului... de dincolo de coloana ta vertebrală... în spațiu?

Și acum... îți poți fixa conștientizarea... în spațiul... dintre coapsele tale... în spațiu?

Și poți percepe... energia spațiului... care îți conectează genunchii... în spațiu?

Și acum... poți percepe... volumul de spațiu... din jurul picioarelor tale... în spațiu?

Și poți simți... energia spațiului... de dincolo de picioarele tale... în spațiu?

Și poți deveni conștient... de spațiul... din jurul întregului tău corp... în spațiu?

Și poți percepe... energia spațiului... de dincolo de corpul tău... în spațiu?

Și acum... poți deveni conștient... de spațiul dintre corpul tău și pereții camerei... în spațiu?

Și poți percepe... volumul de spațiu... pe care îl ocupă întreaga cameră... în spațiu?

Și acum... poți deveni conștient... de spațiul... pe care îl ocupă întregul spațiu... în spațiu?

Și poți percepe... spațiul... pe care îl ia în stăpânire tot spațiul... în spațiu?

Cum să devii posibilitate: Găsirea momentului prezent și zăbovirea în vid

În această următoare parte a meditației, vei descoperi punctul optim al momentului prezent, în care toate lucrurile sunt posibile. Pentru a face acest lucru, trebuie să renunți la identitatea ta și să te deconectezi de la corpul, mediul și timpul tău, deoarece cu cât zăbovești mai mult în necunoscut, cu atât atragi mai mult necunoscutul spre tine. Iar dacă celulele nervoase care nu se mai activează împreună nu mai stabilesc conexiuni împreună, vei reduce la tăcere circuitele din creierul tău care sunt conectate la vechiul sine. După cum ai citit,

circuitele respective mențin un program predeterminat, astfel încât, dacă te deconectezi cu succes de la ele, te vei deconecta, de asemenea, de la program. Nu vei mai semnala din punct de vedere emoțional aceleași gene, în același mod. Și atunci, pe măsură ce corpul tău trece într-o stare echilibrată și armonioasă, te vei regăsi în punctul optim al momentului prezent, și acolo există orice posibilitate.

Dacă descoperi că îți zboară mintea spre gânduri despre cunoscuți, despre diferite probleme pe care le ai, evenimente care s-au întâmplat în trecut sau care apar în viitorul tău, spre corpul tău, greutatea ta, durerea ta, foamea ta sau chiar cât timp va dura această meditație, pur și simplu devino conștient de aceste gânduri, apoi adu-ți din nou conștiența spre întunericul sau spre vidul cuantic al posibilității. Și apoi, lasă-te, încă o dată, în voia nimicului.

Această a doua parte a meditației ar trebui să dureze aproximativ 10 – 15 minute.

Meditaţie: Partea a doua

Și acum... a venit vremea... să devii niciun corp... nimeni... nimic... nicăieri... în afara timpului... să devii... conștiență pură... să devii o conștientizare în câmpul infinit de potențialități... și să îți investești energia în necunoscut... Și cu cât zăbovești mai mult în necunoscut... cu atât atragi mai mult o nouă viață spre tine... Pur și simplu devino un gând în întunericul infinității... și desfășoară-ți atenția – spre nimic... spre niciun corp... în afara timpului...

Iar dacă tu... ca observator cuantic... descoperi că mintea ta se întoarce la cunoscut... la familiar... la oameni... la lucruri... sau la locuri din realitatea ta familiară cunoscută... la corpul tău... la identitatea ta... la emoțiile tale... la timp... la trecut... sau la viitorul previzibil... pur și simplu devino conștient că

observi cunoscutul... și încredințează-ți din nou conștiența vidului de posibilități... și devino niciun corp... nimeni... nimic... nicăieri... în afara timpului... Desfășoară-te în domeniul imaterial al potențialităților cuantice... Cu cât devii mai o mult conștientizare în posibilitate... cu cât creezi mai mult posibilități și oportunități în viața ta... Rămâi prezent...

[Aici, acordă-ți 10 – 15 minute, ca să zăbovești]

Schimbarea credinţelor și percepţiilor despre tine și viaţa ta

În secțiunea finală a meditației, este timpul să aducem în discuție acea primă credință sau percepție despre viața ta pe care vrei să o schimbi. Te voi întreba dacă vrei să crezi și să percepi în continuare în acest mod. Dacă răspunsul tău este „nu", atunci vei fi invitat să iei o decizie cu o intenție atât de fermă, încât amplitudinea energiei asociată cu decizia respectivă să fie mai mare decât programele predeterminate din creierul tău și dependențele emoționale din corpul tău. Corpul tău va reacționa atunci la o nouă minte, la o nouă conștiență.

Apoi, te voi întreba: „Ce anume vrei să crezi și să percepi despre tine însuți și despre viața ta, și cum te va face să te simți acest lucru?" Apoi, sarcina ta va fi să treci într-o nouă stare de a fi. Va trebui să îți schimbi energia îmbinând o intenție clară cu o emoție elevată – și să înalți materia la o nouă minte. Ar trebui să te ridici simțindu-te diferit față de cel care erai când te-ai așezat. Dacă lucrurile stau astfel, atunci te-ai schimbat din punct de vedere biologic.

În acel stadiu, trecutul nu va mai exista, deoarece acea experiență de amplitudine mai înaltă trebuie să fi suprascris pur și simplu programul vechii experiențe. De aceea, luarea acelei decizii devine o experiență pe care nu o uiți niciodată, deoarece acum este o memorie pe termen lung. Vei face cunoscută o posibilitate necunoscută, ceea ce te scoate din trecutul-prezent și te plasează în viitorul-prezent, unde evenimentul

s-a întâmplat deja. Amintește-ți, nu este treaba ta să îți dai seama când, unde sau cum se va întâmpla acest lucru. Treaba ta este doar să treci într-o nouă stare de a fi și apoi să vezi viitorul pe care îl creezi.

Apoi, vei fi îndrumat în schimbarea celei de-a doua credințe sau percepții, așa că vei repeta procesul încă o dată.

Această parte finală a meditației va dura cu aproximație între 20 și 30 de minute.

Meditație: Partea a treia

Acum... care era acea primă credință... sau percepție... pe care doreai să o schimbi în legătură cu tine și cu viața ta?

Vrei să crezi și să percepi în continuare în același mod?

Dacă nu... vreau să iei o decizie... cu o intenție atât de fermă... încât amplitudinea acelei decizii... să poarte un nivel de energie mai mare decât programele predeterminate din creierul tău... și decât dependențele emoționale din corpul tău... și îngăduie corpului tău să reacționeze față de o nouă minte...

Și îngăduie alegerii să devină o experiență pe care nu o vei uita niciodată... și îngăduie experienței... să producă o emoție cu o energie atât de mare... încât să rescrie programele... și să îți schimbe biologia... Ieși din starea ta de adormire și schimbă-ți energia... astfel încât biologia ta să fie schimbată de propria ta energie...

Acum este vremea să încredințezi din nou trecutul posibilității... și să îngădui câmpului infinit de posibilități să îi găsească o rezolvare care să fie potrivită pentru tine... Cedează.

Acum... ce anume vrei să crezi și să percepi în legătură cu tine și cu viața ta... și cum te va face să te simți acest lucru?

Haide... este vremea să treci într-o nouă stare de a fi... și să îi îngădui corpului tău să reacționeze la o nouă minte... schimbă-ți energia combinând o intenție clară cu o emoție elevată, astfel încât materia să fie înălțată la o nouă minte...

Și îngăduie alegerii... să poarte o amplitudine a energiei... mai presus de orice experiență a trecutului... și îngăduie-i corpului tău să fie schimbat de conștiența ta, de propria-ți energie... și treci într-o nouă stare de a fi... și lasă acest moment să te definească... și îngăduie acestui gând intențional să devină o experiență lăuntrică atât de puternică..., încât să poarte o energie emoțională elevată, care să devină o amintire pe care nu o uiți niciodată... înlocuind amintirea trecută cu o nouă amintire în creierul și corpul tău... Haide! Devino plin de putere... Fii inspirat... Transformă alegerea într-o decizie pe care nu vei înceta niciodată să ți-o amintești...

Acum... oferă-i corpului tău o mostră a viitorului, arătându-i cum se va simți dacă va crede în acest mod... și îngăduie-i corpului tău să reacționeze la o nouă minte...

Și cum ai trăi pornind de la această stare de a fi?... Ce alegeri vei face?... Cum te vei comporta?... Ce experiențe există în viitorul tău?... Cum vei trăi?... Cum te vei simți făcând asta?... Cum vei iubi?... Și îngăduie undelor infinite de posibilitate să sfârșească într-o experiență a vieții tale...

Și îți poți învăța corpul din punct de vedere emoțional ce înseamnă să fii în acest nou viitor?... Haide... deschide-ți inima... și crede în posibilitate... Fii înălțat... îndrăgostește-te de clipa prezentă... și experimentează acest viitor acum...

Și acum, încredințează-ți creația unei minți superioare... căci ceea ce crezi și experimentezi în acest tărâm al posibilității... dacă este simțit cu adevărat... se va manifesta într-un anumit moment din viitor... de la unde ale posibilităților la particule în realitate... de la imaterial la material... de la gând la energie, în materie...

Acum... încredințează-ți noua credință într-un câmp al conștienței care deja știe cum să organizeze un rezultat într-un mod care este perfect pentru tine... plantând o sământă a posibilității...

Acum... care a fost a doua credință sau percepție pe care doreai să o schimbi în legătură cu tine însuți și cu viața ta?... Și este în beneficiul tău să crezi și să percepi în continuare... în acest mod?

Dacă nu, este vremea să iei o decizie cu o intenție atât de fermă... încât amplitudinea deciziei... să poarte un nivel de energie care să îți determine corpul să reacționeze la o nouă minte... și ca alegerea pe care o faci să fie finală... și ca decizia ta să devină o experiență pe care să nu o uiți niciodată... Ieși din starea ta de adormire familiară și schimbă-ți energia, astfel încât materia să fie înălțată la o nouă minte... Hai! Devino plin de putere... lasă-te mișcat de propria ta energie...

Și îngăduie energiei alegerii... să rescrie programele subconștiente la nivel neurologic în creierul tău... și la nivel emoțional și genetic în corpul tău... și fă astfel încât alegerea să fie mai mare decât trecutul... și îngăduie biologiei tale să fie schimbată de energia ta... Fii inspirat...

Și acum... încredințează acea credință unei inteligențe superioare... pur și simplu lasă-te dus de val... și abandonează-te... în fața câmpului de posibilități... restituindu-l din nou energiei...

Acum... ce anume vrei să crezi și să percepi în legătură cu tine însuți și cu viața ta?... Și cum te-ai simți făcând asta?

Haide, treci într-o nouă stare de a fi... și îngăduie corpului tău să fie înălțat către o nouă minte... și îngăduie energiei acestei alegeri... să rescrie circuitele din creierul tău... și genele din corpul tău... și îngăduie corpului tău să fie eliberat într-un nou viitor... Trebuie să simți o nouă energie... să devii ceva mai presus de corpul, mediul și timpul tău... astfel încât să fii stăpân pe corpul, mediul și timpul tău... Devino un gând care influențează materia...

Și îți poți învăța corpul din punct de vedere emoțional... cum s-ar simți să creadă în acest mod... să fie plin de putere...

să fie mișcat de propria ta măreție... să aibă curaj... să fie invincibil... să fie îndrăgostit de viață... să se simtă nelimitat... să trăiască de parcă rugăciunile ți-ar fi fost deja ascultate?... Haide, oferă-i corpului tău, în calitate de minte inconștientă, o mostră din viitorul tău... semnalând noi gene în noi moduri... Energia ta este epifenomenul materiei... schimbă-ți energia și schimbă-ți corpul... Haide, transformă-ți mintea în materie și fă-o să conteze...

Și cum vei trăi, pornind de la această stare de a fi?... Iar dacă tu crezi acest lucru, ce alegeri ai face?... Ce comportamente ai putea manifesta?... Și ce experiențe poți observa din această stare de a fi?... Și cum te vei simți... să fii vindecat, să fii liber, să crezi în tine însuți și în posibilități?... Lasă-te dus de val...

Binecuvântează acest viitor cu propria ta energie... Atunci, înseamnă... că ești conectat la un nou destin... căci oriunde ți-ai plasa atenția, acela este locul în care îți plasezi energia... Să investești în viitorul tău... și să fii definit de viitorul tău, în loc de trecutul tău... Deschide-ți inima și îngăduie corpului tău să devină mișcat de propria ta experiență interioară... și amintește-ți că, indiferent de ceea ce experimentezi cu adevărat în necunoscut... și îmbrățișezi din punct de vedere emoțional... va încetini, în cele din urmă, în ceea ce privește frecvența, ca energie... în trei dimensiuni ca materie...

Și acum abandonează-te și lasă-te dus de val... și îngăduie acestui proces să fie realizat de o inteligență superioară, într-un mod potrivit pentru tine...

Și acum... ridică mâna stângă și pune-o în dreptul inimii... și vreau să îți binecuvântezi corpul... ca să fie înălțat spre o nouă minte... și vreau să-ți binecuvântezi viața... pentru a fi o prelungire a minții tale... și să îți binecuvântezi viitorul... pentru a nu fi niciodată trecutul tău... să îți binecuvântezi trecutul... pentru a se transforma în înțelepciune... să îți binecuvântezi greutățile vieții... pentru a te iniția în măreție... și pentru a vedea sensul ascuns din spatele tuturor lucrurilor... să îți

binecuvântezi sufletul... pentru a te trezi din acest vis... și să binecuvântezi divinitatea din tine... pentru a acționa înăuntrul tău... pentru a acționa prin tine... și pentru a acționa pretutindeni în jurul tău... pentru a oferi un temei vieții tale...

Și în sfârșit... vreau să mulțumești pentru o nouă viață, înainte ca ea să se manifeste... astfel încât corpul tău, în calitate de minte inconștientă, să înceapă să experimenteze acel viitor acum... Căci semnătura emoțională a recunoștinței înseamnă că evenimentul s-a întâmplat deja... Căci recunoștința este... starea supremă a faptului de a primi...

Și, pur și simplu, memorează această senzație... readu-ți conștientizarea... într-un nou corp... într-un nou mediu... și într-un timp cu totul nou... iar când ești gata, poți deschide ochii.

POSTFAȚĂ

Cum să devii supranatural

Unii critici ar putea include această lucrare în categoria acelora care vorbesc despre vindecarea prin credință. În realitate, nu mă deranjează o asemenea acuzație în acest stadiu al vieții mele, căci ce este credința, dacă nu momentul în care credem mai mult în cuget decât în orice altceva? Nu este momentul în care acceptăm un gând – independent de condițiile din mediul nostru – și apoi ne încredințăm rezultatului într-o măsură atât de mare, încât trăim ca și cum rugăciunile noastre ne-ar fi fost deja ascultate? Sună ca o rețetă pentru placebo. Noi am fost dintotdeauna propriul nostru placebo.

Poate că nu este atât de important să ne rugăm cu „conștiințiozitate" în fiecare zi, pentru ca rugăciunile să ne fie ascultate, ci, în schimb, să ne ridicăm din meditațiile noastre ca și cum am fi primit *deja* răspuns la rugăciunile noastre. Dacă îndeplinim acest lucru în fiecare zi, ne aflăm la un nivel mental în care trăim cu adevărat în necunoscut, în așteptarea neașteptatului. Și acesta este momentul în care misterul ne bate la ușă.

Reacția placebo se referă la vindecare doar prin puterea gândului. Cu toate acestea, gândul în sine este o emoție nemanifestată. Odată ce îmbrățișăm acel gând din punct de vedere emoțional, el începe să devină real, altfel spus, devine realitate. Un gând fără o semnătură emoțională este golit de experiență și, astfel, este latent, așteptând să fie făcut cunoscut pornind din necunoscut. Pe măsură ce introducem un gând într-o experiență și apoi în înțelepciune, evoluăm ca ființe umane.

Când te uiți în oglindă, îți vezi reflexia și știi că persoana pe care o vezi este acel tu fizic. Dar cum se văd pe sine adevăratul sine, egoul și sufletul? Viața ta este o imagine în oglindă a minții tale, a conștiinței tale și a persoanei care ești tu cu adevărat.

Nu există școli de străveche înțelepciune spirituală cocoțate pe piscurile munților Himalaya, care așteaptă să ne inițieze în a deveni mistici și sfinți. *Viețile* noastre constituie inițierea noastră în măreție. Poate că tu și cu mine ar trebui să vedem viața ca pe o oportunitate de a atinge niveluri din ce în ce mai mari ale sinelui, astfel încât să putem depăși propriile noastre limitări cu ajutorul unor niveluri mai extinse ale conștienței. Iată cum vede lucrurile un pragmatic, spre deosebire de o victimă.

Abandonarea modurilor familiare în care ne-am obișnuit să gândim despre viață, pentru a îmbrățișa noi paradigme, va părea nefirească la început. Ca să fim sinceri, este nevoie de efort – și este inconfortabil. De ce? Pentru că atunci când ne schimbăm, nu ne mai simțim noi înșine. Definiția pe care o dau *geniului*, așadar, este să te simți inconfortabil și să fii în regulă cu faptul de a te simți inconfortabil.

De câte ori nu s-a întâmplat în decursul istoriei ca indivizi admirabili care au luptat împotriva unor credințe depășite, care au trăit în afara zonelor lor de confort, să fie considerați eretici și nebuni, doar pentru a se distinge mai apoi ca genii, sfinți sau maeștri spirituali? Odată cu trecerea timpului, ei au devenit supranaturali.

Însă în ce mod devenim tu și cu mine supranaturali? Trebuie să începem prin a face ceea ce este nenatural – și anume, *să dăruim* în mijlocul unei crize, când toată lumea suferă de pe urma lipsurilor și a sărăciei; *să iubim* când toată lumea este furioasă și îi judecă pe ceilalți; *să dăm dovadă de curaj și pace* când toți ceilalți trăiesc cu teamă; *să arătăm bunătate* când ceilalți manifestă ostilitate și agresivitate; *să ne încredințăm posibilității* când restul lumii se zbate cu agresivitate ca să fie pe primul loc, încercând să controleze rezultatele și concurând cu ferocitate într-o cursă nesfârșită de a ajunge în vârf; *să zâmbim*

cu bună știință în fața adversităților; și *să cultivăm sentimentul de deplinătate* când suntem diagnosticați cu o boală.

Pare atât de nefiresc să facem acest gen de alegeri în mijlocul unor asemenea condiții, dar dacă vom reuși în mod repetat, în timp, vom depăși norma – și vom deveni, la rândul nostru, supranaturali. Și, cel mai important, prin faptul că *tu* ești supranatural, dai și *altora* permisiunea să facă același lucru. Neuronii-oglindă sunt activați când observăm pe cineva că realizează o acțiune. Neuronii noștri oglindesc neuronii acelei alte persoane, ca și cum noi am realiza aceeași acțiune. De exemplu, atunci când vezi un dansator profesionist care dansează salsa, *tu* vei dansa salsa mai bine decât înainte. Dacă o privești pe Serena Williams cum lovește mingea de tenis, *tu* vei lovi mingea mai bine decât înainte. Dacă observi pe cineva că își conduce comunitatea cu iubire și compasiune, așa vei conduce și tu în viață. Iar dacă vei vedea cum cineva se vindecă singur de o anumită boală schimbându-și modul de gândire, vei fi mai predispus să faci același lucru.

Speranța mea este că, după ce vei citi această carte, îți vei da seama că credința supremă este credința în tine însuți și în câmpul posibilităților infinite – iar atunci când combini credința în tine însuți, în calitate de conștiență subiectivă, cu credința ta într-o conștiență obiectivă, atunci echilibrezi intenția și abandonul. Este dificil, însă. Dacă supraintenționezi (asta se numește „încercare”), îți vei sta singur în drum și nu îți vei îndeplini viziunea. Dacă te abandonezi prea mult, vei deveni prea leneș, apatic și neinspirat. Dar, dacă vei compara o intenție clară cu o încredere fermă în posibilitate, atunci vei păși în necunoscut, și acesta este momentul în care supranaturalul începe să se dezvăluie. Cred că tu și cu mine suntem în cea mai bună formă când ne aflăm în această stare de a fi.

Când aceste două stări se contopesc, cred că bem dintr-un izvor mai adânc. Iar când deplinătatea, mulțumirea de sine și iubirea de sine vin cu adevărat din interior, deoarece te-ai aventurat dincolo de ceea ce credeai că este posibil și ți-ai

depășit propriile limitări autoimpuse, tocmai atunci are loc ceea ce este neobișnuit. Să fii fericit cu tine însuți în momentul prezent, în timp ce menții visul viitorului tău, este o rețetă formidabilă a manifestării.

Tocmai atunci când te simți atât de complet, încât nu îți mai pasă dacă „asta” se va întâmpla, lucruri uimitoare se vor materializa dinaintea ochilor tăi. Am învățat că a fi întreg este starea perfectă a creației. Am văzut acest lucru iar și iar, când am fost martorul unor veritabile vindecări a oamenilor din întreaga lume. Ei se simt atât de compleți, încât nu mai vor, nu mai simt lipsa și nu mai încearcă să facă ei înșiși acest lucru. Se lasă duși de val și, spre uimirea lor, le răspunde ceva mai presus de ei – iar ei se amuză, văzând simplitatea procesului.

Această carte și cercetarea mea sunt, să sperăm, un început, și nu sfârșitul. Voi fi, cu siguranță, primul care să ridice mâna și să mărturisească faptul că nu știe totul. Cea mai mare bucurie a mea, totuși, este când contribui într-un fel la dezvoltarea personală a cuiva. Am văzut transformarea pe multe chipuri și pot spune că, independent de cultură, rasă sau sex, cu toții arătăm la fel când suntem eliberați de legăturile propriilor noastre credințe autolimitative.

Există un principiu din biologie, pe care îl ador, denumit *emergență*. Ați văzut vreodată un banc de pești care se reped cu toții, în aceeași direcție, în același timp? Sau un stol de sute de păsări în zbor – toate mișcându-se împreună ca o singură conștiență – ca o singură minte? Când te uiți la acest fenomen, ai putea crede că toți indivizii din grup urmează un lider care le arată drumul. Se pare că mișcarea sincronizată a sute sau chiar mii de organisme individuale, îndeplinind toate același lucru în același timp, este un fenomen de sus în jos. Însă nu asta este ceea ce se întâmplă cu adevărat.

Se pare că acest nivel de unitate are loc ca un fenomen de jos în sus. Grupul, de fapt, nu are niciun lider; toată lumea conduce. Ei sunt cu toții parte a aceleiași conștiențe colective,

făcând același lucru, în același timp. Este ca și cum întregul ar fi conectat la un câmp de informație situat dincolo de spațiu și timp. O comunitate apare ca o singură minte. Un organism este creat din fiecare individ care devine unul. Unde-s mulți puterea crește.

Noi am fost programați și condiționați să ajungem la o credință subconștientă potrivit căreia, dacă vom conduce cu prea multă pasiune și vom schimba lumea, vom fi, cu siguranță, asasinați. Majoritatea liderilor importanți care au schimbat cursul istoriei printr-un mesaj profund „au încasat-o" în cele din urmă. Indiferent că vorbim despre Martin Luther King Jr., Mahatma Gandhi, John Lennon, Ioana d'Arc, Iisus din Nazaret sau Abraham Lincoln, există un stigmat inconștient care sugerează că toți liderii vizionari trebuie să își dea viața pentru adevăr. Dar, poate că am ajuns, în sfârșit, într-un moment al istoriei când este mai important să *trăim* pentru adevăr decât să murim pentru el.

Dacă sute, mii sau chiar milioane de ființe umane vor îmbrățișa o nouă conștiență bazată pe posibilitate, își vor alinia acțiunile cu intențiile lor; și vor trăi în funcție de legile universale mai importante, ale iubirii, bunătății și compasiunii; va apărea o nouă conștiență – și vom experimenta adevărata unitate. În acest caz, s-ar putea să avem, pur și simplu, prea mulți lideri de îndepărtat de la putere.

Așadar, dacă zi de zi ești dedicat să faci dovada a tot ceea ce e mai bun din tine și să depășești stările de spirit egoiste cauzate de hormonii stresului – iar eu fac același lucru – atunci, împreună, schimbăm lumea, schimbându-ne pe noi înșine. Iar dacă destui dintre noi se temperează, devenind ființe umane mai complete, atunci, pe măsură ce comunitățile individuale în care trăim ies la lumină în jurul lumii, ele vor pune capăt, în cele din urmă, mentalității prezente despre realitate, bazată pe teamă, competiție, lipsuri, ostilitate, lăcomie și înșelăciune. În timp, vechea atitudine va fi complet asimilată de cea nouă. Un lucru care mă preocupă în mod deosebit este că, acum, trăim

într-o lume în care cercetarea științifică este amestecată cu interese egoiste și influențată adesea de profit, astfel încât mă întreb dacă ni se spune adevărul despre modul în care stau cu adevărat lucrurile. Depinde de noi, așadar, să descoperim adevărul pentru noi înșine.

Închipuie-ți o lume locuită de miliarde de oameni, întocmai ca un banc de pești, care trăiesc ca o singură ființă – în care toată lumea îmbrățișează gânduri înălțătoare, conectate la posibilități nelimitate, iar aceste gânduri le permit oamenilor să facă alegeri mai inspirate, să dea dovadă de comportamente mai altruiste și să creeze experiențe mai edificatoare. Atunci oamenii nu ar mai trăi conduși de emoțiile bazate pe supraviețuire, cu care suntem atât de familiarizați în prezent, când ne simțim mai mult materie decât energie, separați de posibilitate. Ei ar trăi, în schimb, conduși de emoții mai expansibile, mai altruiste, simțite din toată inima – simțindu-se mai mult energie decât materie, conectați la ceva superior.

Dacă am putea face asta, atunci o lume cu totul diferită ar *ieși la lumină*, iar noi am trăi după un crez cu totul nou, bazat pe o inimă deschisă. Iată ceea ce văd *eu* când închid ochii ca să meditez.

Dr. Joe Dispenza

ANEXĂ

Scenariul *Meditației*
pentru schimbarea credințelor și a percepțiilor

Dacă dorești să îți faci propria înregistrare cu meditația asistată, în loc să achiziționezi unul dintre CD-urile audio preînregistrate sau una dintre versiunile MP3, nu ezita să te înregistrezi citind unul dintre următoarele două scenarii. Primul scenariu este pentru meditația de o oră, care implică schimbarea a două credințe și percepții, iar al doilea este o meditație de 45 de minute, care implică schimbarea unei singure credințe sau percepții.

Dacă îți înregistrezi propria meditație, fă o pauză de o secundă sau două la fiecare set de elipse și fă o pauză de cel puțin cinci secunde complete între propoziții. După cum vei vedea, am adăugat o notă după a doua parte a fiecărei meditații, care îți amintește să incluzi un moment de tăcere pe înregistrarea ta, astfel încât să poți zăbovi în necunoscut, înainte să începi ultima parte a meditației, unde vei schimba fie una, fie două credințe sau percepții.

Versiunea lungă de o oră a meditaţiei (cum să schimbi două credinţe și percepţii)

Acum... îți poți îndrepta conștientizarea... spre spațiul... dintre ochii tăi... în spațiu?

Și poți percepe... energia spațiului... dintre ochii tăi... în spațiu?

Și acum... poți deveni conștient... de spațiul... dintre tâmplele tale... în spațiu?

Și poți percepe... volumul de spațiu... dintre tâmplele tale... în spațiu?

Și acum... poți deveni conștient... de spațiul... pe care nările tale... îl ocupă în spațiu?

Și poți percepe... volumul de spațiu... pe care îl ocupă interiorul nasului tău... în spațiu?

Și acum... poți deveni conștient... de spațiul... dintre limba ta și fundul gâtului tău... în spațiu?

Și poți percepe... volumul spațiului... pe care fundul gâtului tău îl ocupă... în spațiu?

Și acum... poți percepe... energia spațiului... din jurul urechilor tale... în spațiu?

Și poți simți... energia spațiului... dincolo de urechile tale... în spațiu?

Și poți deveni conștient... de spațiul... mai jos de bărbia ta... în spațiu?

Și poți simți... volumul de spațiu... din jurul gâtului tău... în spațiu?

Și acum... poți percepe... spațiul... de dincolo de pieptul tău... în spațiu?

Și poți simți... energia spațiului... din jurul pieptului tău... în spațiu?

Și acum... poți deveni conștient... de volumul de spațiu... de dincolo de umerii tăi... în spațiu?

Și poți percepe... energia spațiului... din jurul umerilor tăi... în spațiu?

Și acum... poți deveni conștient... de spațiul... din spatele tău... în spațiu?

Și poți simți... energia spațiului... de dincolo de coloana ta vertebrală... în spațiu?

Și acum... îți poți îndrepta conștientizarea... spre spațiul... dintre coapsele tale... în spațiu?

Și poți percepe... energia spațiului... care îți conectează genunchii... în spațiu?

Și acum... poți percepe... volumul de spațiu... din jurul picioarelor tale... în spațiu?

Și poți simți... energia spațiului... de dincolo de picioarele tale... în spațiu?

Și poți deveni conștient... de spațiul... din jurul întregului tău corp... în spațiu?

Și poți percepe... energia spațiului... de dincolo de corpul tău... în spațiu?

Și acum... poți deveni conștient... de spațiul dintre corpul tău și pereții camerei... în spațiu?

Și poți percepe... volumul de spațiu... pe care îl ocupă întreaga cameră... în spațiu?

Și acum... poți deveni conștient... de spațiul... pe care îl ocupă întregul spațiu... în spațiu?

Și poți percepe... spațiul... pe care îl ia în stăpânire întregul spațiu... în spațiu?

Și acum... a venit vremea... să devii niciun corp... nimeni... nimic... nicăieri... în afara timpului... să devii... conștiență pură... să devii o conștientizare în câmpul infinit de potențialități... și să îți

investești energia în necunoscut... Și cu cât zăbovești mai mult în necunoscut... cu atât atragi mai mult o nouă viață spre tine... Pur și simplu devino un gând în întunericul infinității... și desfășoară-ți atenția – spre nimic... spre niciun corp... în afara timpului...

Iar dacă tu... ca observator cuantic... descoperi că mintea ta se întoarce la cunoscut... la familiar... la oameni... la lucruri... sau la locuri din realitatea ta familiară cunoscută... la corpul tău... la identitatea ta, la emoțiile tale... la timp... la trecut... sau la viitorul previzibil... pur și simplu devino conștient că observi cunoscutul... și încredințează-ți din nou conștiența vidului de posibilități... și devino niciun corp... nimeni... nimic... nicăieri... în afara timpului... Desfășoară-te în domeniul imaterial al potențialităților cuantice... cu cât devii mai mult o conștientizare în posibilitate... cu cât creezi mai mult posibilitate și oportunitate în viața ta... Rămâi prezent...

[Acordă-ți între 5 și 20 de minute, ca să zăbovești aici, în funcție de cât de mult trebuie să meditezi.]

Acum... care era acea primă credință... sau percepție... pe care doreai să o schimbi în legătură cu tine și cu viața ta?

Vrei să crezi și să percepi în continuare în același mod?

Dacă nu... vreau să iei o decizie... cu o intenție atât de fermă... încât amplitudinea acelei decizii... să poarte un nivel de energie mai mare decât programele predeterminate din creierul tău... și decât dependențele emoționale din corpul tău... și îngăduie corpului tău să reacționeze față de o nouă minte...

Și îngăduie alegerii să devină o experiență pe care nu o vei uita niciodată... și îngăduie experienței... să producă o emoție cu o energie atât de mare... încât să rescrie programele... și să îți schimbe biologia... Ieși din starea ta de adormire și schimbă-ți energia... astfel încât biologia ta să fie schimbată de propria ta energie...

Acum este vremea să încredințezi din nou trecutul posibilității... și să îngădui câmpului infinit de posibilități să îi găsească o rezolvare care să fie potrivită pentru tine... Cedează.

Acum... ce anume vrei să crezi și să percepi în legătură cu tine și cu viața ta... și cum te va face să te simți acest lucru?

Haide... este vremea să treci într-o nouă stare de a fi... și să îi îngădui corpului tău să reacționeze la o nouă minte... schimbă-ți energia îmbinând o intenție clară cu o emoție elevată, astfel încât materia să fie înălțată la o nouă minte...

Și îngăduie alegerii... să poarte o amplitudine a energiei... mai presus de orice experiență a trecutului... și îngăduie-i corpului tău să fie schimbat de conștiența ta, de energia ta... și treci într-o nouă stare de a fi... și lasă acest moment să te definească... și îngăduie acestui gând intențional să devină o experiență lăuntrică atât de puternică..., încât să poarte o energie emoțională elevată, care să devină o amintire pe care să nu o uiți niciodată... înlocuind amintirea trecută cu o nouă amintire în creierul și corpul tău... Haide! Devino plin de putere... Fii inspirat... Transformă alegerea într-o decizie pe care să nu o uiți niciodată...

Acum... oferă-i corpului tău o mostră a viitorului, arătându-i cum se va simți dacă va crede în acest mod... și îngăduie-i corpului tău să reacționeze la o nouă minte...

Și cum ai trăi pornind de la această stare de a fi?... Ce alegeri vei face?... Cum te vei comporta?... Ce experiențe există în viitorul tău?... Cum vei trăi?... Cum te vei simți făcând asta?... Cum vei iubi?... Și îngăduie undelor infinite de posibilitate să sfârșească într-o experiență a vieții tale...

Și îți poți învăța corpul din punct de vedere emoțional ce înseamnă să fii în acest nou viitor?... Haide... deschide-ți inima... și crede în posibilitate... Înalță-te... îndrăgostește-te de clipa prezentă... și experimentează acel viitor acum...

Și acum, încredințează-ți creația unei minți superioare... căci ceea ce crezi și experimentezi în acest tărâm al posibilității... dacă este simțit cu adevărat... se va manifesta într-un anumit moment din viitor... de la unde ale posibilităților la particule în realitate... de la imaterial la material... de la gând la energie, în materie...

Acum... încredințează-ți noua credință într-un câmp al conștienței care deja știe cum să organizeze un rezultat într-un mod care este perfect pentru tine... plantând o sământă a posibilității...

Acum... care a fost a doua credință sau percepție pe care doreai să o schimbi în legătură cu tine însuți și cu viața ta?... Și este în beneficiul tău să crezi și să percepi în continuare... în acest mod?

Dacă nu, este vremea să iei o decizie cu o intenție atât de fermă... încât amplitudinea deciziei... să poarte un nivel de energie care să îți determine corpul să reacționeze la o nouă minte... și ca alegerea pe care o faci să fie finală... și ca decizia ta să devină o experiență pe care să nu o uiți niciodată... Ieși din starea ta de adormire familiară și schimbă-ți energia, astfel încât materia să fie înălțată la o nouă minte... Hai! Devino plin de putere... lasă-te mișcat de propria ta energie...

Și îngăduie energiei alegerii... să rescrie programele subconștiente la nivel neurologic în creierul tău... și la nivel emoțional și genetic în corpul tău... și fă astfel încât alegerea să fie mai presus de trecut... și îngăduie biologiei tale să fie schimbată de energia ta... Fii inspirat...

Și acum... încredințează acea credință unei inteligențe superioare... pur și simplu lasă-te dus de val... și abandonează-te... în fața câmpului de posibilități... restituindu-l din nou energiei...

Acum... ce anume vrei să crezi și să percepi în legătură cu tine însuți și cu viața ta?... Și cum te-ai simți făcând asta?

Haide, treci într-o nouă stare de a fi... și îngăduie corpului tău să fie înălțat către o nouă minte... și îngăduie energiei acestei alegeri... să rescrie circuitele din creierul tău... și genele din corpul tău... și îngăduie corpului tău să fie eliberat într-un nou viitor... trebuie să simți o nouă energie... să devii ceva mai presus de corpul, mediul și timpul tău... astfel încât să fii stăpân pe corpul, mediul și timpul tău... Devino un gând care afectează materia...

Și îți poți învăța corpul din punct de vedere emoțional... cum s-ar simți să creadă în acest mod... să fie plin de putere... să fie

mișcat de propria ta măreție... să aibă curaj... să fie invincibil... să fie îndrăgostit de viață... să se simtă nelimitat... să trăiască de parcă rugăciunile ți-ar fi fost deja ascultate?... Haide, oferă-i corpului tău, în calitate de minte inconștientă, o mostră din viitorul tău... semnalând noi gene în noi moduri... Energia ta este epifenomenul materiei... schimbă-ți energia și schimbă-ți corpul... Haide, transformă-ți mintea în materie și fă-o să conteze...

Și cum vei trăi, pornind de la această stare de a fi?... Iar dacă tu crezi acest lucru, ce alegeri ai face?... Ce comportamente ai putea manifesta?... Și ce experiențe poți observa din această stare de a fi?... Și cum te vei simți... să fii vindecat, să fii liber, să crezi în tine însuți și în posibilitate?... Lasă-te dus de val...

Binecuvântează acest viitor cu propria ta energie... Atunci, înseamnă... că ești conectat la un nou destin... căci oriunde ți-ai plasa atenția, acela este locul în care îți plasezi energia... Să investești în viitorul tău... și să fii definit de viitorul tău, în loc de trecutul tău... Deschide-ți inima și îngăduie corpului tău să devină mișcat de propria ta experiență interioară... și amintește-ți că, indiferent de ceea ce experimentezi cu adevărat în necunoscut... și îmbrățișezi din punct de vedere emoțional... va încetini în cele din urmă în ceea ce privește frecvențaca energie... în trei dimensiuni ca materie...

Și acum abandonează-te și lasă-te dus de val... și îngăduie acestui proces să fie realizat de o inteligență superioară într-un mod potrivit pentru tine...

Și acum... ridică mâna stângă și pune-o în dreptul inimii... și vreau să îți binecuvântezi corpul... ca să fie înălțat spre o nouă minte... și vreau să-ți binecuvântezi viața... pentru a fi o prelungire a minții tale... și să îți binecuvântezi viitorul... pentru a nu fi niciodată trecutul tău... să îți binecuvântezi trecutul... pentru a se transforma în înțelepciune... să îți binecuvântezi greutățile vieții... pentru a te iniția în măreție... și pentru a vedea sensul ascuns din spatele tuturor lucrurilor... să îți binecuvântezi sufletul... pentru a te trezi din acest vis... și să binecuvântezi divinitatea din tine... pentru a acționa înăuntrul tău... pentru a acționa

prin tine... și pentru a acționa pretutindeni în jurul tău... pentru a oferi un temei vieții tale...

Și, în sfârșit... vreau să mulțumești pentru o nouă viață înainte ca ea să se manifeste... astfel încât corpul tău, în calitate de minte inconștientă, să înceapă să experimenteze acel viitor acum... Pentru că semnătura emoțională a recunoștinței înseamnă că evenimentul s-a întâmplat deja... Căci recunoștința este... starea supremă a faptului de a primi...

Și, pur și simplu, memorează această senzație... readu-ți conștientizarea... într-un nou corp... într-un nou mediu... și într-un timp cu totul nou... iar când ești gata, poți deschide ochii.

Versiunea de 45 de minute a meditaţiei (cum să schimbi o credinţă sau o percepţie)

Acum... îți poți îndrepta conștientizarea... spre spațiul... dintre ochii tăi... în spațiu?

Și poți percepe... energia spațiului... dintre ochii tăi... în spațiu?

Și acum... poți deveni conștient... de spațiul... dintre tâmplele tale... în spațiu?

Și poți percepe... volumul de spațiu... dintre tâmplele tale... în spațiu?

Și acum... poți deveni conștient... de spațiul... pe care nările tale... îl ocupă în spațiu?

Și poți percepe... volumul de spațiu... pe care îl ocupă interiorul nasului tău... în spațiu?

Și acum... poți deveni conștient... de spațiul... dintre limba ta și fundul gâtului tău... în spațiu?

Și poți percepe... volumul de spațiu... pe care fundul gâtului tău îl ocupă... în spațiu?

Și acum... poți percepe... energia spațiului... din jurul urechilor tale... în spațiu?

Și acum... poți simți... energia spațiului... dincolo de urechile tale... în spațiu?

Și poți deveni conștient... de spațiul... mai jos de bărbia ta... în spațiu?

Și poți simți... volumul de spațiul... din jurul gâtului tău... în spațiu?

Și acum... poți percepe... spațiul... de dincolo de pieptul tău... în spațiu?

Și poți simți... energia spațiului... din jurul pieptului tău... în spațiu?

Și acum... poți deveni conștient... de volumul de spațiu... de dincolo de umerii tăi... în spațiu?

Și poți percepe... energia spațiului... din jurul umerilor tăi... în spațiu?

Și acum... poți deveni conștient... de spațiul... din spatele tău... în spațiu?

Și poți simți... energia spațiului... de dincolo de coloana ta vertebrală... în spațiu?

Și acum... îți poți fixa conștientizarea... în spațiu... între coapsele tale... în spațiu?

Și poți percepe... energia spațiului... care îți conectează genunchii... în spațiu?

Și acum... poți percepe... volumul de spațiu... din jurul picioarelor tale... în spațiu?

Și poți simți... energia spațiului... dincolo de picioarele tale... în spațiu?

Și poți deveni conștient... de spațiul... din jurul întregului tău corp... în spațiu?

Și poți percepe... energia spațiului... dincolo de corpul tău... în spațiu?

Și acum... poți deveni conștient... de spațiul dintre corpul tău și pereții camerei... în spațiu?

Și poți percepe... volumul de spațiu... pe care îl ocupă întreaga cameră... în spațiu?

Și acum... poți deveni conștient... de spațiul... pe care tot spațiul îl ocupă... în spațiu?

Și poți percepe... spațiul... pe care îl ia în stăpânire tot spațiul... în spațiu?

Și acum... a venit vremea... să devii niciun corp... nimeni... nimic... nicăieri... în afara timpului... să devii... conștiență pură...

să devii o conștientizare în câmpul infinit de potențialități... și să îți investești energia în posibilitate... Și cu cât zăbovești mai mult în necunoscut... cu atât atragi mai mult necunoscutul spre tine... Pur și simplu devino un gând în întunericul infinității... și desfășoară-ți atenția spre nimic... spre nimeni... în afara timpului... Cu cât te concentrezi mai mult asupra necunoscutului... cu atât atragi mai mult o nouă viață spre tine.

Îngăduie conștientizării tale să treacă de la particulă la undă... de la materie la conștiență... de la material la imaterial... de la spațiu și timp la niciun timp și niciun spațiu... de la o lume a simțurilor... la o lume dincolo de simțuri... de la cunoscut la necunoscut... Iar dacă tu... ca observator cuantic... descoperi că mintea ta se întoarce la cunoscut... la oameni familiari... la lucruri... sau la locuri din realitatea ta cunoscută... la corpul tău... la obiceiurile tale, la identitatea ta, la emoțiile tale... la timp... la trecut... sau la viitorul previzibil... pur și simplu devino conștient că observi cunoscutul... și încredințează-ți din nou conștiența vidului de posibilități... și devino nimeni... niciun corp... nimic... nicăieri... în afara timpului... Desfășoară-ți conștientizarea până în domeniul imaterial al potențialităților cuantice... până în întunericul eternității... Și cu cât devii mai mult o conștientizare în posibilitate... cu cât creezi mai mult posibilitate și oportunitate în viața ta... Rămâi prezent...

[Acordă-ți între 5 și 20 de minute, ca să zăbovești aici, în funcție de cât de mult trebuie să meditezi.]

Acum... care era acea primă credință... sau percepție... pe care voiai să o schimbi în legătură cu tine și cu viața ta?... Și vrei să crezi și să percepi în continuare în același mod?... Dacă nu... a venit vremea să iei o decizie... cu o intenție atât de fermă... încât amplitudinea deciziei tale... să poarte un nivel de energie care să fie mai presus de programele predeterminate din creierul tău și decât dependențele emoționale din corpul tău... și îngăduie corpului tău să reacționeze față de o nouă minte... și îngăduie alegerii să devină o experiență pe care să nu o uiți niciodată... și îngăduie experienței lăuntrice... să producă o emoție cu o

energie atât de mare, încât să rescrie programele și să îți schimbe biologia...

Ieși din starea ta de adormire și schimbă-ți energia, astfel încât biologia ta să fie schimbată de propria ta energie... Haide! Devino inspirat și fă alegerea de a fi mai presus de trecutul tău. Devino inspirat, devino plin de putere! Fii mișcat de propria ta energie... iar acum încredințează acea credință unei inteligențe superioare... unei minți superioare... pur și simplu abandonează-te și lasă-te dus de val în fața câmpului de posibilități, restituindu-l din nou energiei...

Acum... ce anume vrei să crezi și să percepi în legătură cu tine și cu viața ta... și cum ai simți acest lucru? Haide... treci într-o nouă stare de a fi... și îngăduie corpului tău să fie înălțat către o nouă minte... și permite energiei acestei alegeri să rescrie circuitele din creierul tău și să schimbe genele din corpul tău... și îngăduie-i corpului tău să fie eliberat de trecut într-un nou viitor... Schimbă-ți energia combinând o intenție clară cu o emoție elevată, astfel încât materia să fie înălțată către o nouă minte... și îngăduie alegerii să poarte o amplitudine a energiei care să fie mai mare decât orice experiență trecută... și îngăduie-i corpului tău să fie schimbat de conștiența ta, de energia ta... și schimbă-te într-o nouă stare de a fi... și fă astfel încât acest moment să te definească... și îngăduie acestui proces intern, acestei experiențe, să poarte o energie emoțională atât de elevată, încât să devină o amintire pe care nu o uiți niciodată...

Și îți poți învăța corpul, din punct de vedere emoțional, cum s-ar simți să creadă în acest mod... să fie plin de putere... să fie mișcat de propria ta măreție... să fie invincibil... să aibă curaj... să fie îndrăgostit de viață... să se simtă nelimitat... să trăiască ca și cum rugăciunile tale sunt deja ascultate?... Oferă-i corpului tău o mostră din viitor, semnalând noi gene, în noi moduri. Energia ta este ceea ce influențează materia, iar atunci când îți schimbi energia, îți schimbi corpul... Haide, transformă-ți mintea în materie, făcând-o să conteze... și pornind de la această nouă stare de a fi, cum vei trăi... ce alegeri vei face... de ce

comportamente vei da dovadă și ce experiențe poți observa pornind de la această stare de a fi și cum te vei simți... să crezi în posibilitate... să crezi în tine însuți... să fii vindecat... să fii liber... să fii mișcat de spirit?... Haide, iubește-ți viitorul aducându-l la viață... este creația ta; îndrăgostește-te de el. Pornind din starea de a fi, hrănește-l cu atenția ta... căci oriunde îți plasezi atenția, acolo îți plasezi energia... Investește în viitorul tău observându-l... și fii definit de un nou viitor în loc de trecutul familiar... Deschide-ți inima și îngăduie corpului tău să devină mișcat de propria ta experiență lăuntrică... căci orice vei experimenta cu adevărat în posibilitate și vei îmbrățișa din punct de vedere emoțional... te va găsi în cele din urmă într-un anumit moment viitor... Din gând... în energie... în materie... iar acum lasă-te dus de val și abandonează-te... în fața unei inteligențe superioare... și îngăduie acestui proces să fie realizat într-un mod care să fie potrivit pentru tine.

Și ridică mâna stângă și pune-o în dreptul inimii... și vreau să îți binecuvântezi corpul... ca să fie înălțat spre o nouă minte... spre o nouă energie... Și vreau să îți binecuvântezi viața... pentru a fi o prelungire a minții tale... ca starea ta de a fi... să fie reflectată în lumea ta... Și să îți binecuvântezi viitorul... pentru a nu fi niciodată trecutul tău... și să îți binecuvântezi trecutul... pentru a se transforma în înțelepciune... și să îți binecuvântezi greutățile vieții... pentru a te iniția în măreție... și să îți binecuvântezi sufletul... pentru a te trezi din acest vis și să îți fie ghid... și să binecuvântezi nevăzutul din tine... pentru ca energia să acționeze înăuntrul tău... pentru ca energia să acționeze în tine... pentru a acționa prin tine... și pentru a acționa pretutindeni în jurul tău... pentru ca mintea sa să devină mintea ta... ca natura sa să devină natura ta... ca voința sa... să devină voința ta... și iubirea sa pentru viață... să devină iubirea ta pentru viață... și să ofere un argument valabil semnalându-ți... în viața ta, în vreun fel... să îți dea de știre că este real... iar acum, dacă gândul emite semnalul... iar senzația retrage evenimentul spre tine... vreau să treci într-o stare de recunoștință... și să aduci mulțumiri... pentru o nouă viață, înainte să fie făcută manifestă... Pentru că semnătura

emoțională a recunoștinței înseamnă... că evenimentul s-a întâmplat deja... și cu cât zăbovești mai mult în recunoștință... cu atât atragi mai mult noua ta viață spre tine... pentru că recunoștința este... starea supremă a faptului de a primi... Și acum readu-ți conștientizarea într-un nou corp... la o nouă viață... și într-un timp viitor cu totul nou... iar când ești gata, poți deschide ochii.

NOTE FINALE

Capitolul întâi

1 C.K. Meador, „Hex Death: Voodoo Magic or Persuasion?", *Southern Medical Journal*, vol. 85, nr. 3, pag. 244–247 (1992).

2 R.R. Reeves, M. E. Ladner, R. H. Hart ș.a., „Nocebo Effects with Antidepressant Clinical Drug Trial Placebos", *General Hospital Psychiatry,* vol. 29, nr. 3, pag. 275–277 (2007); C. K. Meador, *True Medical Detective Stories* (North Charleston, SC, CreateSpace, 2012).

3 A.F. Leuchter, I. A. Cook, E. A. Witte ș.a., „Changes in Brain Function of Depressed Subjects During Treatment with Placebo", *American Journal of Psychiatry*, vol. 159, nr. 1, pag. 122–129 (2002).

4 B. Klopfer, „Psychological Variables in Human Cancer", *Journal of Protective Techniques*, vol. 21, nr. 4, pag. 331–340 (1957).

5 J.B. Moseley, Jr., N.P. Wray, D. Kuykendall ș.a., „Arthroscopic Treatment of Osteoarthritis of the Knee: A Prospective, Randomized, Placebo-Controlled Trial. Results of a Pilot Study", *American Journal of Sports Medicine*, vol. 24, nr. 1, pag. 28–34 (1996).

6 Discovery Health Channel, Discovery Networks Europe, Discovery Channel University ș.a., *Placebo: Mind Over Medicine?*, program regizat de J. Harrison, difuzat în 2002 (Princeton, NJ: Films for the Humanities & Sciences, 2004), DVD.

7 J.B. Moseley, Jr., K. O'Malley, N.J. Petersen ș.a., „A Controlled Trial of Arthroscopic Surgery for Osteoarthritis of the Knee", *New England Journal of Medicine*, vol. 347, nr. 2, pag. 81–88 (2002); să observăm, de asemenea, că următorul studiu independent a produs rezultate similare: A. Kirkley, T.B. Birmingham, R. B. Litchfield ș.a., „A Randomized Trial of Arthroscopic Surgery for Osteoarthritis of the Knee", *New England Journal of Medicine*, vol. 359, nr. 11, pag. 1097–1107 (2008).

8 L.A. Cobb, G. I. Thomas, D.H. Dillard ș.a., „An Evaluation of Internal-Mammary-Artery Ligation by a Double-Blind Technic", *New England Journal of Medicine*, vol. 260, nr. 22, pag. 1115–1118 (1959); E.G. Diamond, C.F. Kittle și J.E. Crockett, „Comparison of Internal Mammary Artery Ligation and Sham Operation for Angina Pectoris", *American Journal of Cardiology*, vol. 5, nr. 4, pag. 483–486 (1960).

9 T. Maruta, R.C. Colligan, M. Malinchoc ș.a., „Optimism-Pessimism Assessed in the 1960s and Self-Reported Health Status 30 Years Later", *Mayo Clinic Proceedings,* vol. 77, nr. 8, pag. 748–753 (2002).

10 T. Maruta, R.C. Colligan, M. Malinchoc ș.a., „Optimists vs. Pessimists: Survival Rate Among Medical Patients over a 30-Year Period", *Mayo Clinic Proceedings,* vol. 75, nr. 2, pag. 140–143 (2000).

11 B.R. Levy, M.D. Slade, S.R. Kunkel ș.a., „Longevity Increased by Positive Self-Perceptions of Aging", *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 83, nr. 2, pag. 261–270 (2002).

12 I.C. Siegler, P.T. Costa, B.H. Brummett ș.a., „Patterns of Change in Hostility from College to Midlife in the UNC Alumni Heart Study Predict High-Risk Status", *Psychosomatic Medicine*, vol. 65, nr. 5: pag. 738–745 (2003).

13 J.C. Barefoot, W.G. Dahlstrom și R.B. Williams, Jr., „Hostility, CHD Incidence, and Total Mortality: A 25-Year Follow-Up Study of 255 Physicians", *Psychosomatic Medicine*, vol. 45, nr. 1, 59–63 (1983).

14 D.M. Becker, L.R. Yanek, T.F. Moy ș.a., „General Well-Being Is Strongly Protective Against Future Coronary Heart Disease Events in an Apparently Healthy High-Risk Population", Rezumat #103966, prezentat la sesiunile științifice ale American Heart Association, Anaheim, CA, (12 noiembrie, 2001).

15 National Cancer Institute, „Anticipatory Nausea and Vomiting (Emesis)" (2013), www.cancer.gov/cancertopics/pdq/supportivecare/nausea/ HealthProfessional/page4#Reference4.2.

16 J.T. Hickok, J.A. Roscoe și G. R. Morrow, „The Role of Patients' Expectations in the Development of Anticipatory Nausea Related to Chemotherapy for Cancer", *Journal of Pain and Symptom Management*, vol. 22, nr. 4, pag. 843–850 (2001).

17 R. de la Fuente-Fernández, T.J. Ruth, V. Sossi ș.a., „Expectation and Dopamine Release: Mechanism of the Placebo Effect in Parkinson's Disease", *Science*, vol. 293, nr. 5532, pag. 1164–1166 (2001).

18 C.R. Hall, „The Law, the Lord, and the Snake Handlers: Why a Knox County Congregation Defies the State, the Devil, and Death", *Louisville Courier Journal* (August 21, 1988); cf. și http://www.wku.edu/ agriculture/thelaw.pdf.

19 K. Dolak, „Teen Daughters Lift 3,000-Pound Tractor Off Dad", ABC News (10 aprilie, 2013), http://abcnews.go.com/blogs/headlines/2013/04/teen-daughters-lift-3000-pound-tractor-off-dad.

20 Vezi nota 1.

Capitolul doi

21 H.K. Beecher, „The Powerful Placebo", *Journal of the American Medical Association*, vol. 159, nr. 17, pag. 1602–1606 (1955).

22 W.B. Cannon, „Voodoo Death", *American Anthropologist*, vol. 44, nr. 2, pag. 169–181 (1942).

23 Termenul *placebo* a fost folosit pentru prima oară în partea din Psalmul 114 care deschide vesperele catolice ale morților. În Evul Mediu, familia decedatului angaja adesea bocitoare care să cânte aceste versuri și, întrucât jelaniile lor false erau uneori exagerate, cuvântul *placebo* a ajuns să însemne „lingușitor" sau „adulator". La începutul secolului al XIX-lea, doctorii au început să prescrie tonice, pastile inactive și alte tratamente pentru a liniști pacienții pe care nu îi puteau ajuta sau care căutau îngrijiri medicale pentru boli imaginare; acești doctori au împrumutat termenul *placebo* și i-au dat sensul lui curent.

24 Y. Ikemi și S. Nakagawa, „A Psychosomatic Study of Contagious Dermatitis", *Kyoshu Journal of Medical Science*, vol. 13, pag. 335–350 (1962).

25 T. Luparello, H.A. Lyons, E. R. Bleecker ș.a., „Influences of Suggestion on Airway Reactivity in Asthmatic Subjects", *Psychosomatic Medicine*, vol. 30, nr. 6, pag. 819–829 (1968).

26 J.D. Levine, N.C. Gordon și H.L. Fields, „The Mechanism of Placebo Analgesia", *Lancet*, vol. 2, nr. 809, pag. 654–657 (1978); J.D. Levine, N.C. Gordon, R.T. Jones ș.a., „The Narcotic Antagonist Naloxone Enhances Clinical Pain", *Nature*, vol. 272, no. 5656, pag. 826–827 (1978).

27 R. Ader și N. Cohen, „Behaviorally Conditioned Immunosuppression", *Psychosomatic Medicine*, vol. 37, nr. 4, pag. 333–340 (1975).

28 H. Benson, *The Relaxation Response* (New York, Morrow, 1975).

29 N.V. Peale, *The Power of Positive Thinking* (New York, Prentice-Hall, 1952).

30 N. Cousins, „Anatomy of an Illness (as Perceived by the Patient)", *New England Journal of Medicine,* vol. 295, no. 26, pag. 1458–1463 (1976).

31 N. Cousins, *Anatomy of an Illness as Perceived by the Patient: Reflections on Healing and Regeneration* (New York, W. W. Norton and Company, 1979).

32 T. Hayashi, S. Tsujii, T. Iburi ș.a., „Laughter Up-Regulates the Genes Related to NK Cell Activity in Diabetes", *Biomedical Research (Tokyo, Japan)*, vol. 28, nr. 6, pag. 281–285 (2007).

33 N. Cousins, *Anatomy of an Illness as Perceived by the Patient: Reflections on Healing and Regeneration* (New York, Norton, 1979), pag. 56.

34 B.S. Siegel, *Love, Medicine, and Miracles: Lessons Learned About Self-Healing from a Surgeon's Experience with Exceptional Patients* (New York, Harper and Row, 1986).

35 I. Kirsch și G. Sapirstein, „Listening to Prozac but Hearing Placebo: A Meta-analysis of Antidepressant Medication", *Prevention and Treatment,* vol. 1, nr. 2: articolul 00002a (1998).

36 I. Kirsch, B.J. Deacon, T.B. Huedo-Medina ș.a., „Initial Severity and Antidepressant Benefits: A Meta-analysis of Data Submitted to the Food and Drug Administration", *PLOS Medicine,* vol. 5, nr. 2, pag. e45 (2008).

37 B.T. Walsh, S.N. Seidman, R. Sysko ș.a., „Placebo Response in Studies of Major Depression: Variable, Substantial, and Growing", *Journal of the American Medical Association,* vol. 287, nr. 14, pag. 1840–1847 (2002).

38 R. de la Fuente-Fernández, T. J. Ruth, V. Sossi ș.a., „Expectation and Dopamine Release: Mechanism of the Placebo Effect in Parkinson's Disease", *Science,* vol. 293, nr. 5532, pag. 1164–1166 (2001).

39 F. Benedetti, L. Colloca, E. Torre ș.a., „Placebo-Responsive Parkinson Patients Show Decreased Activity in Single Neurons of the Subthalamic Nucleus", *Nature Neuroscience,* vol. 7, nr. 6, 587–588 (2004).

40 F. Benedetti, A. Pollo, L. Lopiano ș.a., „Conscious Expectation and Unconscious Conditioning in Analgesic, Motor, and Hormonal Placebo/

Nocebo Responses”, *Journal of Neuroscience,* vol. 23, nr. 10, pag. 4315–4323 (2003).

41 F. Benedetti, H.S. Mayberg, T.D. Wager ș.a., „Neurobiological Mechanisms of the Placebo Effect”, *Journal of Neuroscience,* vol. 25, nr. 45, pag. 10390–10402 (2005).

42 F. Benedetti, M. Amanzio, S. Baldi ș.a., „Inducing Placebo Respiratory Depressant Responses in Humans via Opioid Receptors”, *European Journal of Neuroscience,* vol. 11, nr. 2, pag. 625–631 (1999).

43 T.J. Kaptchuk, E. Friedlander, J.M. Kelley ș.a., „Placebos Without Deception: A Randomized Controlled Trial in Irritable Bowel Syndrome”, *PLOS ONE,* vol. 5, nr. 12: pag. e15591 (2010).

44 A.J. Crum și E.J. Langer, „Mind-Set Matters: Exercise and the Placebo Effect”, *Psychological Science,* vol. 18, nr. 2, pag. 165–171 (2007).

45 R. Desharnais, J. Jobin, C. Côté ș.a., „Aerobic Exercise and the Placebo Effect: A Controlled Study”, *Psychosomatic Medicine,* vol. 55, nr. 2, pag. 149–154 (1993).

46 B. Blackwell, S.S. Bloomfield, and C.R. Buncher, „Demonstration to Medical Students of Placebo Responses and Non-drug Factors”, *Lancet,* vol. 299, nr. 7763, pag. 1279–1282 (1972).

47 I. Dar-Nimrod și S.J. Heine, „Exposure to Scientific Theories Affects Women’s Math Performance”, *Science,* vol. 314, nr. 5798, pag. 435 (2006).

48 C. Jencks și M. Phillips, ed., *The Black-White Test Score Gap* (Washington, D.C.: Brookings Institution Press, 1998).

49 C.M. Steele și J. Aronson, „Stereotype Threat and the Intellectual Test Performance of African Americans”, *Journal of Personality and Social Psychology,* vol. 69, nr. 5, pag. 797–811 (1995).

50 A.L. Geers, S.G. Helfer, K. Kosbab ș.a., „Reconsidering the Role of Personality in Placebo Effects: Dispositional Optimism, Situational Expectations, and the Placebo Response”, *Journal of Psychosomatic Research,* vol. 58, nr. 2, pag. 121–127 (2005); A.L. Geers, K. Kosbab, S.G. Helfer ș.a., „Further Evidence for Individual Differences in Placebo Responding: An Interactionist Perspective”, *Journal of Psychosomatic Research,* vol. 62, nr. 5, pag. 563–570 (2007).

51 D.R. Hamilton, *How Your Mind Can Heal Your Body* (Carlsbad, CA, Hay House, 2010), pag. 19.

52 D. Goleman, B.H. Lipton, C. Pert ș.a., *Measuring the Immeasurable: The Scientific Case for Spirituality* (Boulder, CO, Sounds True, 2008), pag. 196; B. H. Lipton și S. Bhaerman, *Spontaneous Evolution: Our Positive Future (and a Way to There from Here)* (Carlsbad, CA, Hay House, 2009), pag. 25.

Capitolul trei

53 A. Vickers, *People v. the State of Illusion,* studiu condus de S. Cervine (Phoenix, AZ: Exalt Films, 2012), film; vezi și Laboratorul de neuroimagistică, Universitatea din California, Los Angeles, http://www.loni.ucla.edu/About_ Loni/education/brain_trivia.shtml.

54 L.R. Squire și E.R. Kandel, *Memory: From Mind to Molecules* (New York, Scientific American Library, 1999); vezi și D. Church, *The Genie in Your Genes: Epigenetic Medicine and the New Biology of Intention* (Santa Rosa, CA, Elite Books, 2007), pag. 94.

55 Cunoscută și ca Regula lui Hebb sau Legea lui Hebb; vezi D.O. Hebb, *The Organization of Behavior: A Neuropsychological Theory* (New York, John Wiley & Sons, 1949).

56 K. Aydin, A. Ucar, K. K. Oguz ș.a., „Increased Gray Matter Density in the Parietal Cortex of Mathematicians: A Voxel-Based Morphometry Study", *American Journal of Neuroradiology,* vol. 28, nr. 10, pag. 1859–1864 (2007).

57 V. Sluming, T. Barrick, M. Howard ș.a., „Voxel-Based Morphometry Reveals Increased Gray Matter Density in Broca's Area in Male Symphony Orchestra Musicians", *NeuroImage,* vol. 17, nr. 3, pag. 1613–1622 (2002).

58 M.R. Rosenzweig și E.L. Bennett, „Psychobiology of Plasticity: Effects of Training and Experience on Brain and Behavior", *Behavioural Brain Research,* vol. 78, nr. 1, pag. 57–65 (1996); E.L. Bennett, M.C. Diamond, D. Krech ș.a., „Chemical and Anatomical Plasticity Brain", *Science,* vol. 146, nr. 3644: pag. 610–619 (1964).

Capitolul patru

59 E.J. Langer, *Mindfulness* (Reading, MA, Addison-Wesley, 1989); E.J. Langer, *Counter Clockwise: Mindful Health and the Power of Possibility* (New York, Ballantine Books, 2009).

60 C. Feinberg, „The Mindfulness Chronicles: On the 'Psychology of Possibility'", *Harvard Magazine* (septembrie–octombrie 2010), http:// harvardmagazine.com/2010/09/the-mindfulness-chronicles.

61 J. Medina, *The Genetic Inferno: Inside the Seven Deadly Sins* (Cambridge, U.K., Cambridge University Press, 2000), pag. 4.

62 F. Crick, „Central Dogma of Molecular Biology", *Nature,* vol. 227, nr. 5258, pag. 561–563 (1970).

63 M. Ho, „Death of the Central Dogma", Institute of Science in Society press release (9 martie, 2004), http://www.i-sis.org.uk/DCD.php.

64 S. C. Segerstrom și G. E. Miller, „Psychological Stress and the Human Immune System: A Meta-analytic Study of 30 Years of Inquiry", *Psychological Bulletin,* vol. 130, nr. 4, pag. 601–630 (2004); M. S. Kopp și J. Réthelyi, „Where Psychology Meets Physiology: Chronic Stress and Premature Mortality—The Central-Eastern European Health Paradox", *Brain Research Bulletin,* vol. 62, nr. 5, pag. 351–367 (2004); B. S. McEwen și T. Seeman, „Protective and Damaging Effects of Mediators of Stress. Elaborating and Testing the Concepts of Allostasis and Allostatic Load", *Annals of the New York Academy of Sciences,* vol. 896, pag. 30–47 (1999).

65 J.L. Oschman, „Trauma Energetics", *Journal of Bodywork and Movement Therapies,* vol. 10, nr. 1, pag. 21–34 (2006).

66 K. Richardson, *The Making of Intelligence* (New York, Columbia University Press, 2000), cu note de E. L. Rossi, *The Psychobiology of Gene Expression: Neuroscience and Neurogenesis in Hypnosis and the Healing Arts* (New York, W. W. Norton and Company, 2002), pag. 50.

67 E.L. Rossi, *The Psychobiology of Gene Expression: Neuroscience and Neurogenesis in Hypnosis and the Healing Arts* (New York, W. W. Norton and Company, 2002), pag. 9.

68 D. Church, *The Genie in Your Genes: Epigenetic Medicine and the New Biology of Intention* (Santa Rosa, CA, Elite Books, 2007), pag. 32.

69 Vezi http://www.epigenome.org.

70 J. Cloud, "Why Your DNA Isn't Your Destiny", *Time Magazine* (6 ianuarie, 2010), http://content.time.com/time/magazine/ article/0,9171,1952313,00.html#ixzz2eN2VCb1W.

71 M.F. Fraga, E. Ballestar, M. F. Paz ș.a., „Epigenetic Differences Arise During the Lifetime of Monozygotic Twins", *Proceedings of the National Academy of Sciences USA*, vol. 102, nr. 30, pag. 10604–10609 (2005).

72 D. Ornish, M. J. Magbanua, G. Weidner ș.a., „Changes in Prostate Gene Expression in Men Undergoing an Intensive Nutrition and Lifestyle Intervention", *Proceedings of the National Academy of Sciences,* vol. 105, nr. 24: pag. 8369–8374 (2008).

73 L. Stein, „Can Lifestyle Changes Bring out the Best in Genes", *Scientific American* (June 17, 2008), http://www.scientificamerican.com/article .cfm?id=can-lifestyle-changes-bring-out-the-best-in-genes.

74 T. Rönn, P. Volkov, C. Davegårdh ș.a., „A Six Months Exercise Intervention Influences the Genome-Wide DNA Methylation Pattern in Human Adipose Tissue", *PLOS Genetics,* vol. 9, nr. 6, pag. e1003572 (2013).

75 D. Chow, „Why Your DNA May Not Be Your Destiny", *LiveScience* (4 iunie, 2013), http://www.livescience.com/37135-dna-epigenetics-disease-research.html; vezi de asemenea nota 12 [70] de mai sus.

76 S. Roy, S. Khanna, P.E. Yeh ș.a., „Wound Site Neutrophil Transcriptome in Response to Psychological Stress in Young Men", *Gene Expression,* vol. 12, nr. 4–6, pag. 273–287 (2005).

77 M. Uddin, A.E. Aiello, D.E. Wildman ș.a., „Epigenetic and Immune Function Profiles Associated with Posttraumatic Stress Disorder", *Proceedings of the National Academy of Sciences,* vol. 107, nr. 20, pag. 9470–9475 (2010).

78 S.W. Cole, B.D. Naliboff, M. E. Kemeny ș.a., „Impaired Response to HAART in HIV-Infected Individuals with High Autonomic Nervous System Activity", *Proceedings of the National Academy of Sciences,* vol. 98, nr. 22, pag. 12695–12700 (2001).

79 J. Kiecolt-Glaser, T.J. Loving, J.R. Stowell ș.a., „Hostile Marital Interactions, Proinflammatory Cytokine Production, and Wound Healing", *Archives of General Psychiatry,* vol. 62, nr. 12, pag. 1377–1384 (2005).

80 J.A. Dusek, H. H. Otu, A. L. Wohlhueter ș.a., „Genomic Counter-Stress Changes Induced by the Relaxation Response”, *PLOS ONE,* vol. 3, nr. 7, pag. e2576 (2008).

81 M.K. Bhasin, J. A. Dusek, B.H. Chang ș.a., „Relaxation Response Induces Temporal Transcriptome Changes in Energy Metabolism, Insulin Secretion, and Inflammatory Pathways”, *PLOS ONE,* vol. 8, nr. 5, pag. e62817 (2013).

Capitolul cinci

82 S. Schmemann, „End Games End in a Huff”, *New York Times* (20 octombrie, 1996), http://www.nytimes.com/1996/10/20/weekinreview/end-games -end-in-a-huff.html.

83 J. Corbett, „Aaron Rodgers Is a Superstar QB out to Join Super Bowl Club”, *USA Today* (20 ianuarie, 2011), http://usatoday30.usatoday.com/ sports/football/nfl/packers/2011-01-19-aaron-rodgers-cover_N.htm.

84 J. Nicklaus, *Golf My Way, împreună* cu K. Bowden (New York, Simon & Schuster, 2005), pag. 79.

85 H.H. Ehrsson, S. Geyer și E. Naito, „Imagery of Voluntary Movement of Fingers, Toes, and Tongue Activates Corresponding Body-Part-Specific Motor Representations”, *Journal of Neurophysiology,* vol. 90, nr. 5: pag. 3304–3316 (2003).

86 A. Pascual-Leone, D. Nguyet, L.G. Cohen ș.a., „Modulation of Muscle Responses Evoked by Transcranial Magnetic Stimulation During the Acquisition of New Fine Motor Skills”, *Journal of Neurophysiology,* vol. 74, nr. 3, pag. 1037–1045 (1995).

87 V.K. Ranganathan, V. Siemionow, J. Z. Liu ș.a., „From Mental Power to Muscle Power: Gaining Strength by Using the Mind”, *Neuropsychologia,* vol. 42, nr. 7, pag. 944–956 (2004); G. Yue și K.J. Cole, „Strength Increases from the Motor Program: Comparison of Training with Maximal Voluntary and Imagined Muscle Contractions”, *Journal of Neurophysiology,* vol. 67, nr. 5, pag. 1114–1123 (1992).

88 P. Cohen, „Mental Gymnastics Increase Bicep Strength”, *New Scientist,* vol. 172, nr. 2318, pag. 17 (2001), http://www.newscientist.com/article/dn1591-mental-gymnastics-increase-bicep-strength.html#.Ui03PLzk_Vk.

89 A. Guillot, F. Lebon, D. Rouffet ș.a., „Muscular Responses During Motor Imagery as a Function of Muscle Contraction Types”, *International Journal of Psychophysiology,* vol. 66, nr. 1, pag. 18–27 (2007).

90 I. Robertson, *Mind Sculpture: Unlocking Your Brain's Untapped Potential* (New York, Bantam Books, 2000); S. Begley, „God and the Brain: How We're Wired for Spirituality”, *Newsweek* (7 mai, 2001), pag. 51–57; A. Newburg, E. D'Aquili și V. Rause, *Why God Won't Go Away: Brain Science and the Biology of Belief* (New York, Ballantine Books, 2001).

91 Rossi, *The Psychobiology of Gene Expression*.

92 Yue and Cole, „Strength Increases from the Motor Program”; N. Doidge, *The Brain That Changes Itself* (New York, Viking Penguin, 2007).

93 K.M. Dillon, B. Minchoff și K.H. Baker, „Positive Emotional States and Enhancement of the Immune System”, *International Journal of Psychiatry in Medicine,* vol. 15, nr. 1, pag. 13–18 (1985–1986); S. Perera, E. Sabin, P. Nelson ș.a., „Increases in Salivary Lysozyme and IgA Concentrations and Secretory Rates Independent of Salivary Flow Rates Following Viewing of Humorous Videotape”, *International Journal of Behavioral Medicine,* vol. 5, nr. 2, pag. 118–128 (1998).

94 B.E. Kok, K. A. Coffey, M.A. Cohn ș.a., „How Positive Emotions Build Physical Health: Perceived Positive Social Connections Account for the Upward Spiral Between Positive Emotions and Vagal Tone”, *Psychological Science,* vol. 24, nr. 7, pag. 1123–1132 (2013).

95 T. Yamamuro, K. Senzaki, S. Iwamoto ș.a., „Neurogenesis in the Dentate Gyrus of the Rat Hippocampus Enhanced by Tickling Stimulation with Positive Emotion”, *Neuroscience Research,* vol. 68, nr. 4, pag. 285–289 (2010).

96 T. Baumgartner, M. Heinrichs, A. Vonlanthen ș.a., „Oxytocin Shapes the Neural Circuitry of Trust and Trust Adaptation in Humans”, *Neuron,* vol. 58, nr. 4, pag. 639–650 (2008).

97 M.G. Cattaneo, G. Lucci și L.M. Vicentini, „Oxytocin Stimulates in Vitro Angiogenesis via a Pyk-2/Src-Dependent Mechanism”, *Experimental Cell Research,* vol. 315, nr. 18, pag. 3210–3219 (2009).

98 A. Szeto, D.A. Nation, A.J. Mendez ș.a., „Oxytocin Attenuates NADPH-Dependent Superoxide Activity and IL-6 Secretion in Macrophages and Vascular Cells”, *American Journal of Physiology: Endocrinology and Metabolism,* vol. 295, nr. 6, pag. E1495–501 (2008).

99 H.J. Monstein, N. Grahn, M. Truedsson ș.a., „Oxytocin and Oxytocin- Receptor mRNA Expression in the Human Gastrointestinal Tract: A Polymerase Chain Reaction Study”, *Regulatory Peptides,* vol. 119, nr. (1–2), pag. 39–44 (2004).

100 J. Borg, O. Melander, L. Johansson ș.a., „Gastroparesis Is Associated with Oxytocin Deficiency, Oesophageal Dysmotility with HyperCCKemia, and Autonomic Neuropathy with Hypergastrinemia”, *BMC Gastroenterology,* vol. 9, pag. 17 (2009).

Capitolul șase

101 Discovery Channel, „Brainwashed”, sezonul 2, episodul 4 din seria *Curiosity*, difuzat în Statele Unite pe 28 octombrie 2012.

Capitolul șapte

102 A. Mardiyati, „Kuda Lumping: A Spirited, Glass-Eating Javanese Game of Horse”, *Jakarta Globe* (16 martie 2010), http://www.thejakartaglobe.com/ archive/kuda-lumping-a-spirited-glass-eating-javanese-game-of-horse.

103 Două studii, în special, demonstrează bine acest lucru. În primul, subiecții au purtat ochelari speciali, făcuți astfel încât, dacă subiecții priveau la stânga, totul se vedea în albastru, iar dacă priveau la dreapta, totul se vedea în galben. După o anumită perioadă de timp, ei nu au mai văzut nuanțele de albastru și galben; lumea părea așa cum fusese și înainte, deoarece nu o mai vedeau cu ochii, ci cu creierul, care umplea realitatea pe baza amintirilor trecute; vezi I. Kohler, *The Formation and Transformation of the Perceptual World* (New York: International Universities Press, 1964). În celălalt studiu, când depresivilor li s-au arătat două fotografii diferite – una de la o petrecere aniversară, iar cealaltă de la o înmormântare – într-un mod foarte rapid, aceștia și-au amintit scena înmormântării prea des pentru a o considera o întâmplare, ceea ce indică faptul că avem tendința de a percepe mediul într-un fel ce accentuează modul în care ne simțim; vezi A.T. Beck, *Cognitive Therapy and The Emotional Disorders* (New York: International Universities Press, 1976).

104 D.P. Phillips, T.E. Ruth și L. M. Wagner, „Psychology and Survival”, *Lancet,* vol. 342, nr. 8880, pag. 1142–1145 (1993).

105 P.D. Rozée și G. van Boemel, „The Psychological Effects of War Trauma and Abuse on Older Cambodian Refugee Women”, *Women and Therapy,* vol. 8, nr. 4, pag. 23–50 (1989); G.B. van Boemel și P.D. Rozée, „Treatment for Psychosomatic Blindness Among Cambodian Refugee Women”, *Women and Therapy,* vol. 13, nr. 3, pag. 239–266 (1992).

106 L. Siegel, „Cambodians’ Vision Loss Linked to War Trauma”, *Los Angeles Times* (October 15, 1989), http://articles.latimes.com/1989-10-15/news/ mn-232_1_vision-loss.

107 A. Kondo, „Blinding Horrors: Cambodian Women’s Vision Loss Linked to Sights of Slaughter”, *Los Angeles Times* (4 iunie 1989), http://articles .latimes.com/1989-06-04/news/hl-2445_1_pol-pot-khmer-rouge -blindness.

108 P. Cooke, „They Cried until They Could Not See”, *New York Times Magazine,* vol. 140, pag. 24–25, 45–48 (23 iunie, 1991).

109 R. de la Fuente-Fernández, T.J. Ruth, V. Sossi ș.a., „Expectation and Dopamine Release: Mechanism of the Placebo Effect in Parkinson’s Disease”, *Science,* vol. 293, nr. 5532, pag. 1164–1166 (2001).

110 S. Siegel și B.M.C. Ramos, „Applying Laboratory Research: Drug Anticipation and the Treatment of Drug Addiction”, *Experimental and Clinical Psychopharmacology,* vol. 10, nr. 3, pag. 162–183 (2002).

111 S.L. Assefi și M. Garry, „Absolut Memory Distortions: Alcohol Placebos Influence the Misinformation Effect”, *Psychological Science,* vol. 14, nr. 1, pag. 77–80 (2003).

112 R.S. Ulrich, „View Through a Window May Influence Recovery from Surgery”, *Science,* vol. 224, nr. 4647, pag. 420–421 (1984).

113 C.W.F. McClare, „Resonance in Bioenergetics”, *Annals of the New York Academy of Sciences,* vol. 227, 74–97 (1974).

114 B.H. Lipton, *The Biology of Belief: Unleashing the Power of Consciousness, Matter & Miracles* (Carlsbad, CA, Hay House, 2008), pag. 111; A.R. Liboff, „Toward an Electromagnetic Paradigm for Biology and Medicine”, *Journal of Alternative and Complementary Medicine,* vol. 10, n1. 1, pag. 41–47 (2004); R. Goodman și M. Blank, „Insights into Electromagnetic Interaction Mechanisms”, *Journal of Cellular Physiology,* vol. 192, nr. 1, pag. 16–22 (2002); L. B. Sivitz, „Cells Proliferate in Magnetic Fields”, *Science News,* vol. 158, nr. 13, pag. 196–197 (2000); M. Jin, M. Blank și R. Goodman, „ERK1/2 Phosphorylation, Induced by Electromagnetic

Fields, Diminishes During Neoplastic Transformation”, *Journal of Cellular Biochemistry,* vol. 78, nr. 3, pag. 371–379 (2000); C.F. Blackman, S.G. Benane și D.E. House, „Evidence for Direct Effect of Magnetic Fields on Neurite Outgrowth”, *FASEB Journal,* vol. 7, nr. 9, pag. 801–806 (1993); A.D. Rosen, „Magnetic Field Influence on Acetylcholine Release at the Neuromuscular Junction”, *American Journal of Physiology,* vol. 262, nr. 6, pt. 1: pag. C1418–C1422 (1992); M. Blank, „Na,K-APTase Function in Alternating Electrical Fields”, *FASEB Journal,* vol. 6, nr. 7, pag. 2434–2438 (1992); T.Y. Tsong, „Deciphering the Language of Cells”, *Trends in Biochemical Sciences,* vol. 14, nr. 3, pag. 89–92 (1989); G.P.A. Yen-Patton, W.F. Patton, D.M. Beer ș.a., „Endothelial Cell Response to Pulsed Electromagnetic Fields: Stimulation of Growth Rate and Angiogenesis in Vitro”, *Journal of Cellular Physiology,* vol. 134, nr. 1: pag. 37–46 (1988).

Capitolul opt

115 N. Bohr, „On the Constitution of Atoms and Molecules”, *Philosophical Magazine,* vol. 26, nr. 151, pag. 1–25 (1913).

116 F.A. Popp, „Biophotons and Their Regulatory Role in Cells”, *Frontier Perspectives,* vol. 7, nr. 2, pag. 13–22 (1998).

Capitolul zece

117 D.J. Siegel, *The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being* (New York,W. W. Norton and Company, 2007).

Capitolul unsprezece

118 L. Fehmi și J. Robbins, *The Open-Focus Brain: Harnessing the Power of Attention to Heal Mind and Body* (Boston, Trumpeter Books, 2007).

MULȚUMIRI

După ce mi-am terminat cea de-a doua carte, eram convins că terminasem cu scrisul. Volumul de efort cumplit de care e nevoie doar ca să-ți faci timp să scrii și să faci muncă de cercetare, în timp ce conduci o clinică integrată foarte aglomerată și călătorești aproape în fiecare săptămână – ca să nu mai vorbim despre timpul pentru familie, ședințe de personal sau chiar dormitul sau mâncatul – nu îmi lasă răgazul de a privi pe fereastră, urmărind natura, în timp ce fac pauze lungi pentru a reflecta asupra următorului gând pe care urmează să-l tastez.

Am învățat că pentru a aduce o idee imaterială în lumea materială este nevoie de multă perseverență, determinare, concentrare, rezistență, energie, timp, creativitate și – cel mai important – sprijin. Personal, singurul mod în care am reușit să duc asta la bun sfârșit a fost cu dragostea necondiționată, încurajarea, ajutorul și cooperarea relațiilor mele profesionale, ale personalului meu, ale prietenilor și familiei mele. Pentru toate acestea, le rămân veșnic recunoscător.

Aș dori să-mi exprim recunoștința față de echipa de la Hay House, care a crezut, din nou, în mine. Mulțumesc lui Reid Tracy, Stacey Smith, Shannon Littrell, Alex Freemon, Christy Salinas și restului echipei. Sper că am contribuit cu câte ceva pentru fiecare dintre voi, într-o măsură sau alta.

Și, din când în când, un înger ne binecuvântează viața. Acești îngeri sunt de obicei umili, altruiști, puternici și foarte devotați. Am avut șansa să cunosc un înger adevărat în timp ce scriam această carte. Editorul meu drag, și acum prietena mea Katy Koontz, este întruchiparea excelenței, magiei, grației și umilinței. Katy, am fost profund onorat să lucrez cu tine la acest proiect. Îți mulțumesc că ai fost atât de neobosită, înțeleaptă și sinceră – și pentru că mi-ai dăruit atât de mult.

Sally Carr, apreciez implicarea ta în manuscrisul meu. Mă simt așa de binecuvântat că nu ai pregetat să-ți faci timp pentru mine, pentru a mă ajuta când am avut nevoie. Ești tare generoasă.

Aș dori, de asemenea, să recunosc meritele lui Paula Meyer, asistenta mea executivă și managerul meu, care a devenit un adevărat lider și vocea rațiunii în viața mea. Îți mulțumesc că ai fost atât de dedicată aceleiași cauze. Lumina ta este strălucitoare. Sunt așa de impresionat de persoana care ai devenit!

Dana Reichel este managerul clinicii noastre și asistenta mea personală. Dana, apreciez cât de indispensabilă ai fost pentru coordonarea personalului și pentru că te-ai asigurat că toată lumea este tratată cu grijă și afecțiune. Nu-ți pot exprima cât de recunoscător îți sunt pentru inteligența ta emoțională, înțelepciunea ta simplă, curajul tău și bucuria pe care le-o aduci atâtor persoane, inclusiv mie. Te rog să o ții tot așa.

Îi mulțumesc lui Trina Greenbury. Niciodată nu am mai cunoscut o persoană mai organizată, mai profesionistă, mai onestă și mai nobilă. Îți mulțumesc pentru că ai continuat călătoria împreună cu mine. Cred că ești uimitoare.

Cumnata mea, Katina Dispenza, m-a ajutat nespus cu o mulțime de idei creative. Katina, sunt atât de norocos că îți pasă atât de mult și că lucrezi pentru mine! Toate detaliile deosebite pe care le-ai investit în reprezentarea mea nu au trecut nicicând neobservate. Ești de nota zece.

De asemenea, le ofer mulțumiri speciale lui Rhadell Hovda, Adam Boyce, Katie Horning, Elaina Clauson, Tobi Perkins, Bruce Armstrong, Amy Schefer, Kathy Lund, Keren Retter, dr. Mark Bingel și dr.Marvin Kunikiyo. Ați contribuit cu toții la viața mea, în atâtea moduri minunate, și vă sunt recunoscător tuturor.

John Dispenza, fratele meu și cel mai bun prieten al meu, sunt mereu mișcat de mintea ta creativă. Îți mulțumesc pentru designul copertei și pentru grafică, dar, cel mai important, vreau să-ți mulțumesc pentru dragostea și căluzirea pe care mi le-ai oferit de-a lungul vieții.

Jeffrey Fannin, doctor în științe, este cercetătorul nostru în domeniul neurologiei și al mecanicii cuantice, care m-a ajutat în nenumărate moduri să măsor schimbarea. Jeffrey, datorită ție

vom rămâne în istorie. Am un respect infinit pentru tot ce ai făcut pentru mine.

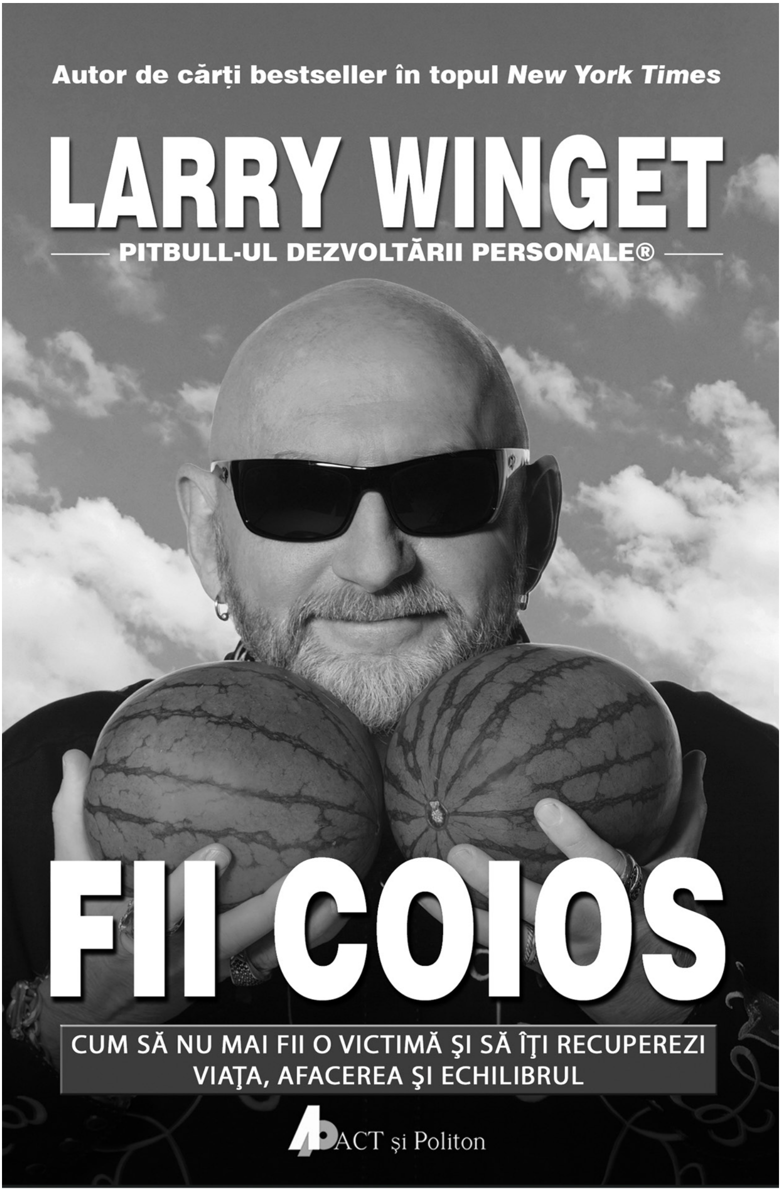
Dawson Church, doctor în științe, este un geniu și un prieten nobil, la fel de pasionat ca și mine în privința științei și misticismului. Dawson, sunt onorat de cuvintele tale frumoase din Prefața acestei cărți. Sper să lucrăm împreună în viitor.

Beth Wolfson este managerul instructorilor mei și un lider corporativ devotat. Îți mulțumesc, Beth, că ai creat alături de mine modelul de afaceri pentru transformare și pentru pasiunea ta infinită cu care crezi în acest mesaj. Tuturor celorlalți instructori corporativi din jurul lumii, care muncesc cu atâta sârguință să devină un model în carne și oase pentru schimbare și leadership pentru atâția oameni, sunt inspirat de angajamentul vostru pentru această muncă.

Mulțumiri deosebite le revin lui John Collinsworth și lui Jonathan Swartz, care m-au instruit, sfătuit și m-au îndrumat personal ca să înțeleg mai bine cum funcționează afacerile.

Le mulțumesc copiilor mei, Jane, Gianna și Shen, care cresc și devin niște adulți respectabili, vă mulțumesc că mi-ați permis să fiu atât de ciudat.

Și iubitei mele Roberta Brittingham, tu ești placeboul meu.


Autor de cărți bestseller în topul *New York Times*
LARRY WINGET
PITBULL-UL DEZVOLTĂRII PERSONALE®
FII COIOS
CUM SĂ NU MAI FII O VICTIMĂ ŞI SĂ ÎŢI RECUPEREZI
VIAŢA, AFACEREA ŞI ECHILIBRUL
ACT şi Politon

BESTSELLER NEW YORK TIMES

JIM GAFFIGAN

TATA ESTE GRAS

ACT și Politon

BESTSELLER INTERNAȚIONAL TRADUS ÎN 34 DE LIMBI

PESTE 25 DE MILIOANE DE EXEMPLARE VÂNDUTE

AUDIOBOOK MP3 16,3 ORE

CELE 7 OBIȘNUINȚE ALE PERSOANELOR EXTRAORDINAR DE EFICACE

LECȚII PUTERNICE DE SCHIMBARE PERSONALĂ

O PREFAȚĂ DE JIM COLLINS
autor al cărții *Good to Great* și coautor al volumului *Great by Choice*.

STEPHEN R. COVEY

ACT și Politon

Carte tipărită la: Lumina Tipo
Bun de tipar: ianuarie 2016
Apărut: ianuarie 2016

Editura ACT și Politon

Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România,
C.P. 050202.
tel: 0723.150.590, e-mail: office@actsipoliton.ro
www.ACTsiPoliton.ro | www.blog.ACTsiPoliton.ro